Кулинарная энциклопедия

том 19

М (Мальвазия – Мастика)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 19-м томе: всё о манго, мандаринах и масле; секреты маринования овощей, фруктов и мяса; что приготовить из маскарпоне или манной крупы; рецепты мамалыги, мантов и масляного крема; что такое мамуль, манчиза и маршмэллоу и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 19. М (Мальвазия – Мастика)
  -
  - Мальвазия
  - Мамалыга
    -
    - Мамалыга с луком и шкварками
    - Мамалыга с чесноком
  - Мамуль
  - Мамура
  - Мангал
  - Манго
    -
    - Салат из манго с морковью и перцем
    - Курица с манго и карри
    - Пирожки с манго
  - Манго ласси
  - Мангольд
    -
    - Жареный мангольд
    - Суп-пюре из мангольда
    - Открытый пирог с мангольдом
  - Мангостан (мангостин)
    -
    - Джем из манго и мангостана
  - Мандалах (рейнское печенье)
  - Мандарин
    -
    - Куриные окорочка, маринованные в мандаринах
    - Пирог с мандаринами
    - Творожный тарт с мандариновым соусом
  - Мандрики
  - Манжту («лопатки»)
    -
    - Манжту с чесноком

- Маниок
- Манна
- Манная крупа
  -
  - Манная каша с яблоком и шоколадом
- Манник
  -
  - Манник с изюмом и курагой
- Мантапур
- Манты
  -
  - Манты с бараниной
  - Манты с курицей и паприкой
- Манты-каскан (мантоварка)
- «Манхэттен»
  -
  - Классический «Манхэттен»
- Манчиза
- Маотай
- Маар
- Маракуйя
  -
  - Чизкейк с маракуйей
  - Десерт из маракуйи и манго
  - Мусс из маракуйи
- Мараскино (мараскин)
- Маргарин
- «Маргарита»
  -
  - Классическая «Маргарита»
  - Арбузная «Маргарита»
- Маргеланская редька (лоба)
  -
  - Салат из маргеланской редьки с лимонным соком
  - Салат из маргеланской редьки с беконом и сухариками
  - Суп-пюре из маргеланской редьки
- Марешаль
  -
  - Куриные котлеты марешаль
- Маринад
  -
  - Кефирный маринад для мяса

- Томатно-яблочный маринад для мяса
- Маринара
- Маринатор
- Маринование
  -
  - Маринование овощей
  - Маринованные баклажаны
  - Маринованные овощи ассорти
  - Маринованные огурцы
  - Маринование грибов
  - Маринованные шампиньоны
  - Маринование рыбы
  - Маринованная сельдь
  - Маринование мяса
  - Маринование фруктов и ягод
  - Маринованные яблоки
  - Маринованная брусника
  - Маринование с использованием масла
  - Фета, маринованная в оливковом масле
- Мармелад
  -
  - Мармелад сливовый
  - Мармелад мандариновый
  - Мармелад из инжира
- Мармит
- Мармитако
- Марокканская кухня
- Марсала
- Мартини
  -
  - Коктейль «Мартини»
- Мартинские рогалики
- Марципан
  -
  - Марципан
  - Марципановый кекс
- Маршмэллоу
  -
  - Малиновый маршмэллоу
- Масала
  -
  - Масала из баранины
- Масала чай
- Маседуан

- Маседуан летний
- Маскарпоне
  -
  - Соус из маскарпоне с йогуртом
  - Мусс из маскарпоне со смородиной
- Маслёнка
- Маслёнок
  -
  - Маринованные маслята
  - Жареные маслята
- Маслины
- Масло
- Масло икорное
- Масло селёдочное
- Масляная рыба
- Масляный крем
  -
  - Масляный крем глясе
  - Масляный крем со сгущённым молоком
- Массаман карри
  -
  - Массаман карри из говядины
- Мастава
- Мастика
  -
  - Мастика с желатином
  - Мастика белковая с растительным маслом

- notes
  - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 19. М (Мальвазия – Мастика)

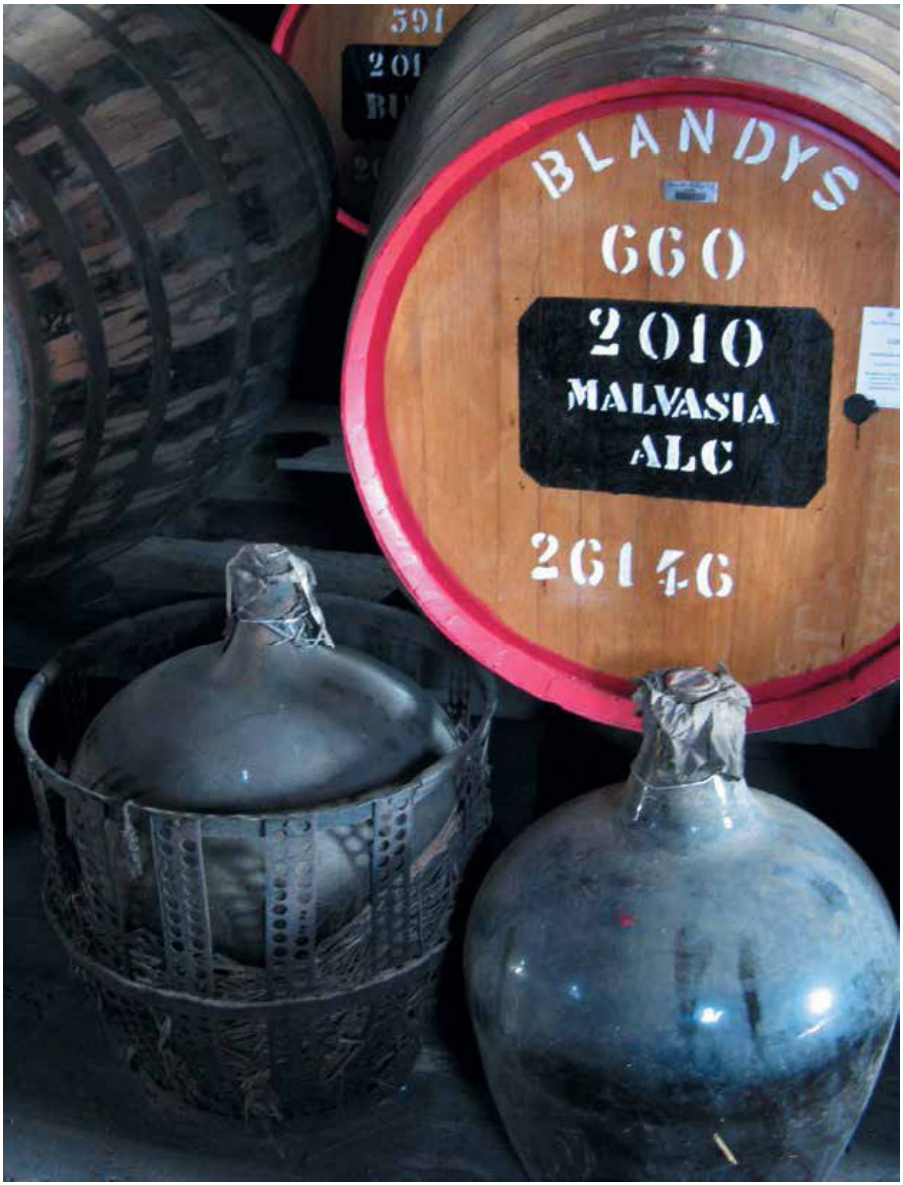
Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Мальвазия

1) Греческое десертное вино, а также семейство сортов винограда (как чёрного, так и белого), которые распространены в Средиземноморье. Это вино изготавливалось ещё в Древней Греции и стало первым виноградным вином, привезённым в Древнюю Русь, – оно использовалось в церковных обрядах. Более 200 лет, с XI до XIII столетия, мальвазия оставалась единственным виноградным вином на Руси.

Название вина произошло от греческого портового города Монемвазия, откуда вино поставлялось в Европу во времена Средневековья.



2) Сладкая разновидность мадеры (*см. Мадера*). В XV веке с острова Крит на Мадейру перевезли лозу винограда, и фактически она стала родоначальником многих знаменитых испанских, а впоследствии и французских вин.

Мамалыга

Густая кукурузная каша настолько плотной консистенции, что в остывшем виде её можно нарезать, как пирог. Традиционно это делают с помощью обычной прочной нити или деревянного ножа.

Мамалыгу исторически готовят на территории Румынии, Молдавии и западной Украины. Разновидность этого блюда популярна также у грузин, осетин, ингушей, чеченцев и у некоторых других народов.

На столе она вполне способна заменить собой хлеб и прекрасно сочетается со многими другими продуктами. Мамалыгу практически никогда не употребляют как самостоятельное блюдо, а подают вместо хлеба или в качестве гарнира. К ней также добавляют тёртый сыр или брынзу, жареные яйца, тушёное мясо, овощи, заправку из чеснока, свиные шкварки, жареную рыбу или просто растопленное сливочное масло. Мамалыга – универсальный гарнир, поэтому её так любят и ценят.

При этом она не только вкусна, но и полезна, ведь в кукурузной крупе содержится целый ряд необходимых человеческому организму витаминов и минеральных веществ, в том числе такой редкий элемент, как золото. Достоинства «золотой каши» сложно переоценить, и регулярное её употребление способно самым благотворным образом сказаться на самочувствии.

Мамалыга с луком и шкварками

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

6 стаканов воды
400 г кукурузной муки
4 луковицы
3 ст. л. сливочного масла
1 стакан свиных шкварок
соль по вкусу

Калорийность: 276 ккал

• В кастрюле довести до кипения воду, добавить щепотку соли. Постоянно помешивая, медленно всыпать кукурузную муку. Продолжая помешивать, варить мамалыгу 20–25 минут. Затем снять с огня, выложить на блюдо и немного остудить.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обжарить на сливочном масле до прозрачности, добавить немного соли.

• В сковороду с луком выложить свиные шкварки, тушить 3–4 минуты. Мамалыгу нарезать на порционные куски, посыпать шкварками с луком, подавать к столу.

Мамалыга с чесноком

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

6 стаканов воды
2 стакана кукурузной муки
6 зубчиков чеснока
50 г сливочного масла

Калорийность: 142 ккал

• Воду довести до кипения, посолить, медленно всыпать кукурузную муку. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 25 минут, затем сделать огонь минимальным и мешать мамалыгу, пока окончательно не загустеет.

• Готовую мамалыгу выложить на блюдо или деревянную доску, разрезать на порционные куски.

• Чеснок очистить, мелко нарезать. Сливочное масло растопить. Мамалыгу полить сливочным маслом, посыпать чесноком. Подавать тёплой.

Мамуль

Арабское рассыпчатое печенье из манной крупы со сладкой начинкой, которое традиционно готовят на религиозные праздники. Мамуль также принято дарить хозяевам, приходя в гости. Пекут мамуль в Иордании, Ливане, Сирии, причём в каждой стране есть свои секреты приготовления этого печенья. В качестве начинки используют орехи, финики, чернослив и другие сухофрукты.

Время приготовления: 40 мин + расстойка

4 стакана пшеничной муки
1 стакан манной крупы
1 ст. л. сухих дрожжей
0,5 стакана масла из виноградных косточек (или любого растительного)
1 ч. л. ванильной эссенции
1 ч. л. розовой воды
350 г размягчённого сливочного масла
сахарная пудра для посыпки

Для начинки
700 г фиников
1 стакан очищенных грецких орехов
1 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 472 ккал

• Смешать муку, манку, сухие дрожжи. Помешивая, медленно влить растительное масло, 0,5 стакана воды, ванильную эссенцию и розовую воду. Добавить сливочное масло, замесить тесто. Переложить в миску, накрыть салфеткой и оставить на 1 час.

• Финики залить кипятком, оставить на 3 минуты, воду слить. Очистить от кожицы и косточек, измельчить. Добавить орехи и корицу, перемешать.

• Тесто разделить на кусочки размером с шарики для пинг-понга. Каждый кусочек размять в небольшую лепёшку, внутрь положить начинку и завернуть его «кулёчком», защипнув края.

• Противень застелить бумагой для выпечки, выложить мамуль на расстоянии 2,5 см друг от друга. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

• Выложить печенье на блюдо, обильно посыпать сахарной

пудрой.

Мамура

см. Княженика.

Мангал

Металлическая жаровня на ножках, предназначенная для жарки мяса.

Родиной мангала является Ближний Восток, где исторически его использовали для приготовления и подогревания пищи. Некоторые исследователи полагают, что история этого приспособления восходит к VII в. до н. э. Именно к данному периоду относится обнаруженный археологами древний мангал, выплавленный из железа. Согласно надписям, его создателем был скиф по имени Анахарсис.

Дальнейшая эволюция мангала тесно связана с развитием кузнечного дела. Традиционный восточный мангал представляет собой медную чашу на ножках, по бокам которой приделаны ручки для переноски. Внутрь чаши вставляются металлические прутья, на них выкладываются куски мяса. Жар исходит от углей, уложенных в медный или глиняный сосуд, установленный внутрь мангала. Если пищу нужно не готовить, а просто разогреть, то её кладут не внутрь приспособления, а на крышку.

В России мангал появился во времена Петра I. Известно, что царь способствовал бурному развитию металлургии, что, в свою очередь, позволяло железных дел мастерам упражняться в изобретении оригинальных металлических изделий. Хотя кузнецам повелевалось все силы бросить на нужды молодого российского флота, в свободное от «основной» работы время они в числе прочего мастерили жаровни. Правда, в отличие от

восточных, изготавливали их прямоугольной формы. Вплоть до конца XVII века мангалы ковали исключительно вручную.

Манго

Растение рода Манго семейства Сумаховые. Ценится оно за сочные и сладкие плоды.

Согласно легенде, на свет манго появился благодаря богу Шиве, который вырастил магниферу и подарил это дерево своей возлюбленной. В Азии манго называют «азиатским яблоком», проводя аналогию с фруктом, которым Ева искушала Адама.

Магнифера служит национальным символом Индии, хотя с не меньшим уважением относятся к ней в Пакистане и других азиатских странах. Её выращивают в Таиланде, Гватемале, Мексике и Испании: растение любит жаркий климат. Всего в мире насчитывается около 300 видов манго, а возделывают примерно 35. Неудивительно, что на прилавках магазинов можно встретить плоды самой разной окраски: от оранжевой до зелёной и даже чёрной.

Знакомые с манго на протяжении многих веков индийцы давно используют этот уникальный фрукт в народной медицине. Его мякоть богата витаминами A, B, C, E и D, причём содержание витамина C в манго «зашкаливает» – 175 мг на 100 г фруктовой мякоти. В составе манго много растительных сахаров, а также незаменимых аминокислот. Ярко-жёлтый или оранжевый цвет мякоти фрукта свидетельствует о том, что в нём присутствуют каротиноиды, их примерно в 5 раз больше, чем в мандаринах.

Содержит манго и минеральные вещества: кальций, железо, фосфор и др. Полезна не только мякоть, но и кожица плода. Она содержит танины, а в листьях растения обнаружен сильный транквилизатор растительного происхождения.

В Индии манго традиционно используют для профилактики рака, особенно репродуктивной и мочеполовой системы. Регулярное употребление фрукта способствует укреплению иммунитета, повышению настроения. Незрелые плоды с солью прописывают для лечения диареи, геморроя, диспепсии, дизентерии. Чтобы предотвратить застой желчи, рекомендуют употреблять плоды манго с мёдом и перцем. Спелые плоды используют для лечения заболеваний глаз, а также как слабительное и мочегонное средство, в прошлом с их помощью боролись с такими страшными заболеваниями как чума и холера. Сок манго назначают при дерматитах, а семена рекомендуют при астме. Это прекрасный продукт для похудения, регулярное его употребление способствует нормализации обмена веществ.

Манго широко применяют в кулинарии. Спелые плоды употребляют отдельно, добавляют в десерты, получают из них сок. Незрелые плоды используют в качестве гарнира к мясу или рыбе, добавляют в салаты, готовят с ними соусы и приправы. Тушёный и запечённый фрукт приобретает замечательные вкусовые качества и не уступает свежему плоду.

Как выбирать

При выборе плода манго не стоит ориентироваться на его цвет, который зависит от сорта. Спелый плод манго упругий на ощупь, с гладкой блестящей кожицей, он источает приятный фруктовый запах, который особенно различим у плодоножки. Если выбрать спелое манго не удалось, его можно завернуть в бумагу и оставить дозревать в тёмном тёплом месте.

Как хранить

Спелые плоды хранятся при комнатной температуре всего несколько суток. А вот в холодильник их помещать не рекомендуется – манго не любит холод.

Подготовка

Первый способ очистки: Сначала плод разрезают на четыре части, после чего каждую из них очищают от кожицы, удерживая вилкой.

Второй способ: разрезать плод пополам, удалить косточку и извлечь мякоть ложкой.

Третий способ (самый эффектный): срезать с манго мякоть в виде полусферы, доходя ножом до косточки. Затем кончиком ножа прорезать мякоть в кожице через равные промежутки сначала по горизонтали, затем по вертикали. После чего вывернуть наизнанку – мякоть будет разделена на аккуратные кубики, которые легко срезать ножом или большой металлической ложкой.

Салат из манго с морковью и перцем

(рецепт вьетнамской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин

1 спелый плод манго
0,5 моркови
0,5 перца чили
0,5 пучка кинзы
1 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. рыбного соуса
1 ч. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 37 ккал

• Манго и морковь вымыть и очистить. Мякоть манго нарезать кубиками, морковь – тонкой соломкой или натереть. Перец чили вымыть, мелко нарезать. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В миске смешать все ингредиенты салата, заправить лимонным соком и рыбным соусом, добавить соль и сахар по вкусу. Салат перемешать, дать настояться, подавать к столу.

Курица с манго и карри

(рецепт индийской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 луковица
2 спелых манго
550 г куриной мякоти
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. порошка карри
0,5 ч. л. молотого кумина
2 зубчика чеснока
2 ст. л. сухого имбиря
1,25 стакана воды
2 ст. л. уксуса
0,3 стакана изюма
0,5 стакана густых сливок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Манго очистить, нарезать кубиками. Куриную мякоть вымыть, обсушить, крупно нарезать.

• В большой кастрюле разогреть растительное масло, обжаривать лук в течение 5 минут. Затем добавить карри и кумин, перемешать.

• Чеснок очистить, измельчить, переложить в кастрюлю, всыпать имбирь, тушить 1 минуту. В овощную массу влить воду, уксус, добавить половину манго. Огонь увеличить до сильного, довести массу до кипения. Затем уменьшить огонь, тушить 15 минут, помешивая. Снять с огня.

• Остывший соус измельчить в блендере, затем вернуть в кастрюлю. Добавить кусочки курицы, изюм, довести до кипения, тушить 10 минут. Влить сливки, добавить оставшийся манго, перемешать. Готовить на слабом огне ещё 2 минуты. Приправить солью и перцем по вкусу. Готовое блюдо подавать к столу с отварным рисом.

Пирожки с манго

На 16 шт.
Время приготовления: 50 мин

1 ст. л. сахара
2 ч. л. разрыхлителя теста
400 г пшеничной муки
0,6 стакана молока
0,6 стакана воды
1 спелое манго
1 ст. л. тёртого миндаля
4 ст. л. апельсинового сока
щепотка молотой корицы
2–3 ч. л. сахарной пудры

Калорийность: 262 ккал

• Смешать сахар, разрыхлитель и муку. Отдельно в миске развести молоко водой. Полученную смесь влить в муку, замесить тесто.

• Манго вымыть, очистить, нарезать кубиками. Половину отложить для соуса. В другую половину всыпать миндаль, перемешать, оставить на 20 минут.

• Приготовить соус: оставшуюся мякоть манго выложить в блендер, добавить апельсиновый сок и корицу, измельчить.

• Тесто разделить на 16 частей. Каждую раскатать в кружок, в центр положить начинку, слепить пирожки, хорошо залепив края. Выложить пирожки на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 20 минут.

• Достать из духовки, остудить, подавать с соусом.

Манго ласси

см. Ласси.

Мангольд

Листовая свёкла, подвид свёклы обыкновенной. Внешне мангольд похож на шпинат (особенно сорт шнитт-мангольд), у него такие же длинные тёмно-зелёные листья и толстый стебель. Другой популярный сорт – стеблевой мангольд. Несмотря на сходство, листовую свёклу относят к овощам, а не к зелени. В отличие от обычной свёклы, корневища растения в пищу не употребляют.

История мангольда насчитывает не одно тысячелетие. Известно, что его употребляли ещё в Древнем Египте и Древней Греции. Тогда растение называли «морской брюквой». Позже мангольд стали именовать «римской капустой» из-за того, что патриции и простые граждане Рима очень любили лакомиться его зелёно-пурпурными листьями.

Листовая свёкла очень популярна в Европе. В России же любовь гурманов мангольд заслужил относительно недавно. Хотя нужно сказать, что молодую свекольную ботву на Руси использовали в пищу и раньше. Наши предки знали мангольд не только как вкусный овощ, но и как эффективное лечебное средство.

Действительно, листовая свёкла – настоящий «чемпион» по содержанию полезных веществ. В её составе углеводы, органические кислоты, азотистые вещества, каротин. Мангольд богат витамином С, а также витаминами К, Р, РР, В, B_2. Содержатся в его зелени соли фосфора, кальция, калия, лития, железа и др.

Известно, что в античные времена листовую свёклу использовали для лечения лихорадки и других инфекционных заболеваний, а также применяли наружно при кожных болезнях. В XVI веке известный лекарь Парацельс с успехом лечил заболевания крови, прописывая своим пациентам этот овощ.

Современная медицина не отрицает лечебных свойств мангольда. Он хорошо зарекомендовал себя в борьбе с почечнокаменной болезнью, анемией, ожирением. Употребление мангольда показано при заболеваниях сердечно-сосудистой и лимфатической систем, диабете, лучевой болезни. Этот овощ применяют также для лечения облысения, нанося приготовленную из листьев кашицу на кожу головы.

В кулинарии мангольд используется очень широко. Его листья идут на приготовление салатов, их добавляют в супы и вторые блюда, подают в качестве гарнира, кладут в овощные рагу.

Как выбирать

Выбирать нужно блестящие листья насыщенного зелёного цвета. Они должны быть упругими, без видимых повреждений или жёлтых и коричневых пятен на поверхности. Для салатов и употребления в свежем виде лучше подойдут более мелкие молодые листья.

Как хранить

Перед хранением мангольд не моют. В холодильнике его следует хранить не более 5 дней.

Подготовка

Перед использованием листья нужно промыть в холодной воде и откинуть в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Замачивать мангольд не рекомендуется, так как это снижает его пищевую ценность.

Жареный мангольд

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

1 луковица
2 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
300 г листьев мангольда
3 ст. л. тёртого твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 39 ккал

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, обжарить до мягкости в растительном масле.

• Мангольд вымыть, обсушить, крупно нарезать, добавить в сковороду к луку, перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Тушить 20 минут, снять с огня.

• Выложить готовый мангольд на порционные тарелки, посыпать тёртым сыром, подавать к столу.

Суп-пюре из мангольда

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

1 луковица
2 зубчика чеснока
3 ч. л. оливкового масла
1 большой пучок листьев мангольда
1,5 стакана воды или бульона
горсть сухариков
сметана или сливки (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 18 ккал

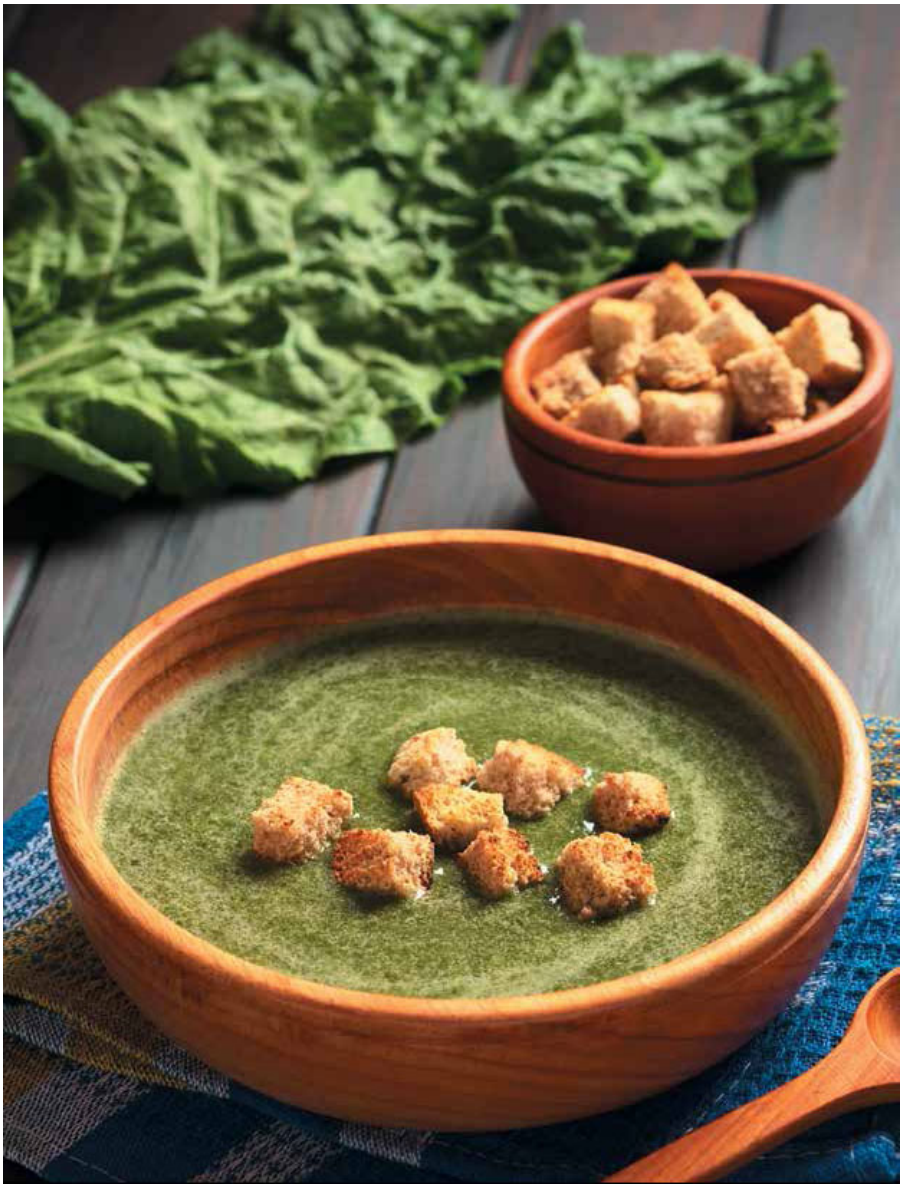
• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном или сотейнике разогреть оливковое масло. Обжарить лук и чеснок до мягкости.

• Листья мангольда вымыть, стряхнуть воду, нарезать, добавить в кастрюлю к чесноку и луку. Тушить 5 минут.

• Влить воду или бульон, варить на среднем огне 30 минут.

• Снять суп с огня, перелить в блендер, измельчить. При необходимости добавить ещё воды или бульона. Посолить, поперчить по вкусу.

• Разлить суп по тарелкам, заправить по желанию сметаной или сливками, украсить сухариками и сразу подавать к столу.



Открытый пирог с мангольдом

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

125 г сливочного масла или маргарина
180 г пшеничной муки
5 ст. л. воды

Для начинки
1 луковица
1 зубчик чеснока
3 ст. л. растительного масла
1 пучок листьев мангольда
2 яйца
1 стакан молока
2 ст. л. сметаны
3 ст. л. тёртого сыра
щепотка тёртого мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Калорийность: 209 ккал

• Масло нарезать кубиками, засыпать мукой и руками размять в крошку. Влить ледяную воду, замесить тесто. Дно формы смазать маслом, выложить тесто, сформировав по краям бортики. Отправить на 15 минут в духовку, разогретую до 200 ˚С.

• Приготовить начинку. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и чеснок. Мангольд вымыть, обсушить, мелко нарезать. Добавить к луку и чесноку, посолить, поперчить, перемешать, снять с огня.

• Яйца взбить с молоком, сметаной и ложкой тёртого сыра. Добавить мускатный орех, перемешать.

• Достать основу из духовки, выложить начинку, залить яичной смесью, поместить в духовку выпекаться в течение 15 минут при 200 ˚С, затем 25 минут при 150 ˚С.

• Достать пирог из духовки, остудить, посыпать тёртым сыром, подавать к столу.

Мангостан (мангостин)

Плодовое вечнозелёное дерево семейства Клузиевые. В высоту растение может достигать 25 метров, его ветви покрыты крупными вытянутыми зелёными листьями, а молодые листочки окрашены в розовый цвет. Цветки мангостана необычные, с мясистыми зелёными лепестками, на которых видны красные пятна.

Ценят растение за его плоды, крупные, круглой формы. Диаметр плода может варьироваться от 3 до 7 см. Сверху он покрыт толстой кожурой, под которой скрывается белая съедобная мякоть, разделённая на несколько сегментов. Вкус мангостана нежный, немного напоминает виноград или личи.

Полагают, что мангостан появился в результате естественного скрещивания двух видов деревьев. Родина растения – Юго-Восточная Азия. Его выращивают в Таиланде, Вьетнаме, Камбодже, Малайзии, Индии, на Филиппинах, а также в тропической Африке, Центральной Америке и Колумбии. Популярность мангостана во многом объясняется его вкусовыми качествами, но этот фрукт ценен также и своим витаминно-минеральным составом.

В белой мякоти содержатся белки, жиры и углеводы, а также растительная клетчатка и сахара. Богат мангостан и витаминами, больше всего в нём витамина С. Есть также «витамин молодости» Е и тиамин – витамин B_1. В составе фрукта минеральные вещества: калий, кальций, магний, азот, цинк и натрий. Мангостан – уникальный источник природных

антиоксидантов ксанотов. Их в нём 39 из 200 известных на сегодняшний день. Благодаря этому фрукт считается замечательным средством для повышения иммунитета. Полезны также листья и кора растения, отвар из которых показан при жаре, дизентерии, кожных заболеваниях.

В кулинарии мангостан получил широкое применение. Его употребляют в свежем виде, добавляют в овощные и фруктовые салаты, используют в качестве начинки для выпечки. Мякоть фрукта консервируют, выжимают из неё сок.

Как выбирать

Выбирать следует крупные фрукты, внутри которых достаточно мякоти. На ощупь спелый свежий фрукт упругий, он пружинит, если его сдавить. Кожура мангостана должна быть плотной, без трещин и других дефектов.

Как хранить

Как и другие экзотические фрукты, хранят мангостан в холодильнике, не более 2 недель.

Подготовка

Чтобы очистить фрукт, сначала отрезают его плодоножку, затем на кожуре делают два крестообразных надреза сверху и снизу, и снимают её с помощью ножа.

Джем из манго и мангостана

Время приготовления: 2 часа

140 мл воды
140 г сахара
200 г мякоти мангостана
200 г мякоти манго
4 ст. л. сока лайма
2 ст. л пектина

Калорийность: 132 ккал

• Сварить сироп: воду довести до кипения, всыпать сахар, варить до полного его растворения.

• Фруктовую мякоть нарезать, залить сиропом, варить на слабом огне до мягкости.

• Добавить сок лайма и пектин для желирования. Варить фрукты, пока масса не загустеет.

• Готовый джем хранить в герметичной таре.

Мандалах (рейнское печенье)

Десерт немецкой кухни, печенье в виде шариков, обжаренных в большом количестве масла. Впервые мандалах приготовили евреи, жившие в одном из немецких городов, поэтому рецепт сладости отличается от традиционных немецких: в нём есть специи, которые придают печенью необычный, немного восточный вкус и аромат.

Время приготовления: 30 мин

4 яйца
170 г сахара
5 г молотого кардамона
5 г молотой гвоздики
150 г сливочного масла
5 г сухих дрожжей
500 г пшеничной муки
щепотка соли
цедра 0,5 лимона
500 мл масла для жарки
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 372 ккал

• В миску разбить яйца, добавить сахар, взбивать, пока масса не увеличится в 4–5 раз. Всыпать пряности, еще раз взбить.

• Сливочное масло растопить, всыпать дрожжи, перемешать. Муку просеять, ввести в яичную смесь, добавить немного соли. Затем в смесь влить масло с дрожжами, добавить лимонную цедру, замесить тесто.

• В казане или фритюрнице разогреть масло для жарки. С помощью двух чайных ложек сформировать из теста небольшие шарики и обжарить их в кипящем масле до золотисто-коричневого цвета.

• Готовое печенье выложить на салфетку, чтобы удалить излишки масла. Затем сложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой. Когда мандалах окончательно остынет, ещё раз посыпать его пудрой и подавать к столу.

Мандарин

Вечнозелёное растение рода Цитрус семейства Рутовые. Название «мандарин» произошло от испанского *mandarino*. Полагают, что так стали называть фрукт за то, что его легко было очистить от кожуры, в переводе с испанского *se mondar* означает «легко очищаться».

Мандариновое дерево может достигать в высоту 4 метров, ветви покрыты небольшими листьями овальной формы. Цветы растения расположены не густо, обычно по 1–2. Плоды покрыты кожурой насыщенного оранжевого цвета. Они небольшие, примерно 4–6 см в диаметре, немного сплюснуты у основания и верхушки. На вкус мандарины кисло-сладкие, сочные, с характерным цитрусовым привкусом и ароматом.

Родиной растения является Китай, откуда в начале XIX века фрукт завезли в Европу. Сегодня мандарины выращивают в странах Азии, Средиземноморья, в Африке, на Кавказе, а также в США.

Мандарин – необычайно полезный продукт, прежде всего для тех, кто заботится о своей фигуре. Он содержит минимум калорий, но при этом богат витаминами и минеральными веществами. Много в мякоти фруктовых кислот, в числе которых лимонная и аскорбиновая кислота. В состав мандарина входят витамины A, D, K, B_4, рутин, рибофлавин, тиамин, фитонциды. Обнаружены во фруктовой мякоти такие минеральные вещества, как железо, магний, калий, натрий, фосфор, кальций. Мандарин

занимает первое место по содержанию молибдена и считается «рекордсменом» по содержанию кальция среди фруктов. Большое количество воды в плодах (до 87 мл на 100 г) позволяет прекрасно утолять жажду.

Полезна не только мякоть, но и кожура мандаринов. В ней содержатся эфирное мандариновое масло (до 2 %), а также оранжевые и жёлтые пигменты. На родине мандарина его плоды на протяжении веков использовали для лечения многих заболеваний. Особенно они ценились как уникальное общеукрепляющее средство, способное стимулировать защитные силы организма в холодный период года. Кроме того, мандариновый сок нормализует обмен веществ, улучшает деятельность ЖКТ, а содержащиеся в нём фитонциды оказывают противомикробное действие. В этой связи его часто используют наружно для борьбы с кожными заболеваниями.

Употребление плодов или мандаринового сока показано при дизентерии. Также мякоть и мандариновый сок используют как кровоостанавливающее средство при некоторых видах кровотечений. Настойка цедры мандарина считается одним из эффективных отхаркивающих средств, её применяют при лечении заболеваний верхних дыхательных путей. Кром того, настои и отвары из мандариновой цедры оказывают жаропонижающее, противорвотное и вяжущее действие.

Мандарины нашли широкое применение в кулинарии. Их употребляют в сыром виде, используют для приготовления десертов и выпечки, добавляют в соусы и салаты, готовят из них напитки, консервируют.

Как выбирать

Выбирать следует только спелые плоды насыщенного цвета. На ощупь мандарин должен быть плотным, а цедра равномерно окрашенной, без видимых повреждений и дефектов. Размер плода зависит от сорта, также как и вкус, поэтому не стоит выбирать только крупные плоды, это не является гарантией их сладости.

Как хранить

Мандарины, как и другие цитрусовые, прекрасно сохраняются в холодильнике в течение достаточно длительного времени. Чтобы увеличить этот срок, лучше размещать плоды в холодильнике вместе с веточками и листочками. Ещё один способ

сохранить мандарины как можно дольше – смазать их кожуру растительным маслом.

При комнатной температуре плоды сохраняются в течение нескольких дней.

Куриные окорочка, маринованные в мандаринах

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

8 мандаринов
4 зубчика чеснока
4 куриных окорочка среднего размера
4 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Приготовить маринад: мандарины очистить, измельчить. Чеснок очистить, мелко нарубить, добавить к мандаринам, перемешать.

• Окорочка вымыть, обсушить, поместить в маринад, оставить на 2 часа. Затем каждый окорочок обмазать солью и перцем.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить окорочка с обеих сторон до румяной корочки. Выложить на блюдо, подавать к столу.

Пирог с мандаринами

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

6 мандаринов
75 г сливочного масла
1,5 стакана сахара
1 стакан кефира 1 % жирности
щепотка соли
3 стакана пшеничной муки
1 яйцо
1 ч. л. пищевой соды
15 мл лимонного сока

Калорийность: 215 ккал

• Мандарины очистить, половину пропустить через мясорубку, оставшиеся разделить на дольки или нарезать тонкими кружками.

• Сливочное масло размягчить, смешать с сахаром, растереть. Влить кефир и перемолотые мандарины. Слегка посолить, перемешать. Всыпать муку, добавить яйцо, хорошо взбить венчиком, чтобы не образовывались комки. Соду погасить лимонным соком, добавить в тесто, ещё раз перемешать.

• Форму для выпечки смазать маслом, перелить готовое тесто, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Достать из духовки, остудить. Украсить дольками или кружочками мандаринов, подавать к столу.

Творожный тарт с мандариновым соусом

На 8 порций
Время приготовления: 3 часа

110 г сливочного масла
200 г пшеничной муки
щепотка соли
60 г сахарной пудры
несколько листочков мяты для украшения

Для начинки и соуса
9 мандаринов
50 г сахара
160 г сахарной пудры
60 г кукурузного крахмала
1,5 ч. л. ванильной эссенции
4 яйца
350 г творога 5 % жирности

Калорийность: 202 ккал

• Сливочное масло разрезать на кусочки, добавить муку, соль и сахарную пудру. Измельчить в мелкую крошку.

• Форму застелить бумагой для выпечки, чтобы она покрывала дно и борта. Тесто выложить в форму, утрамбовать, сформировать бортики, разровнять. Нижнюю часть теста наколоть вилкой. Поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 12 минут.

• Мандарины очистить, кожуру измельчить в блендере, накрыть крышкой и отложить. Из мандариновой мякоти выжать сок (получится примерно 340 мл), влить его в сотейник, добавить сахар, поместить на слабый огонь, варить до загустения. Останется около 245 мл сока.

• Приготовить соус: 145 мл мандаринового сока смешать с 30 г сахарной пудры и 20 г крахмала. Добавить 0,5 ч. л. эссенции, перемешать. Поместить смесь на водяную баню, варить до загустения, постоянно помешивая и не доводя до кипения.

• Приготовить начинку: у 2 яиц отделить белки от желтков. В белки всыпать 70 г сахарной пудры, взбить до густой пены. Добавить творог и 60 г сахарной пудры, перемешать. Влить в смесь 100 мл мандаринового сока, всыпать 40 г кукурузного крахмала, добавить 30 г мандариновой цедры. Разбить в смесь 2 оставшихся яйца, добавить ранее отделённые желтки, влить

ванильную эссенцию. Взбить начинку до однородного состояния. В форму с основой вылить начинку так, чтобы она не доходила до бортов на 3–4 мм. Поместить в разогретую до 160 °С духовку на 45 минут. После этого выключить духовку и оставить тарт на 10 минут внутри.

• Затем тарт достать из духовки, остудить в течение 1 часа, извлечь из формы. Сверху нанести мандариновый соус сначала в один слой, а затем ещё раз. Перед подачей украсить листочками мяты.

Мандрики

Украинская обрядовая выпечка с начинкой из варенья. Традиционно мандрики пекли в каждом доме на 12 июля, день святых Петра и Павла. Готовые булочки принято было раздавать пастухам, нанимавшимся пасти хозяйскую скотину.

Интересно, что после дня Петра и Павла обычно в лесах переставали куковать кукушки, что послужило поводом для рождения поговорки: «Кукушка мандриком подавилась».

Время приготовления: 40 мин + расстойка

50 г сливочного масла
100 г сахара
200 мл сметаны 20 % жирности
5 яиц
400 г пшеничной муки
0,5 стакана любого густого варенья

Калорийность: 298 ккал

• Масло размягчить, переложить в миску, всыпать сахар, растереть. Добавить в миску сметану и 4 яйца, просеять муку, замесить тесто. Завернуть его в пищевую плёнку, убрать в холодильник на 30 минут.

• Разделить тесто на колбаски, каждую разрезать на несколько частей. Раскатать их в небольшие лепёшки.

• Выложить лепёшки на смазанный маслом противень, смазать взбитым яйцом и отправить в разогретую до 180 °C духовку на 10 минут.

• Достать мандрики из духовки, на каждый положить по ложке варенья и поставить в духовку ещё на 10 минут.

• Остудить, подавать к столу.

Манжту («лопатки»)

(от фр. *mange tout* – съешь всё)

Стручки сахарного зелёного горошка, который собирают незрелым, в результате чего употреблять его можно целиком, поскольку кожица у стручков остаётся мягкой и тонкой. Обычно манжту добавляют в овощные блюда – от салатов до рагу и супов.

Недозрелые стручки зелёного горошка особенно популярны в странах Азии, в частности, Китае и Таиланде, и в Средиземноморье. В последнее время их можно встретить в продаже и в России, в крупных супермаркетах.

Манжту с чесноком

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

3 зубчика чеснока
250 г манжту (плоских стручков зелёного горошка)
2 ст. л. растительного масла
щепотка сахара
75 мл куриного бульона
0,25 ч. л. кунжутного масла
щепотка соли

Калорийность: 93 ккал

• Чеснок очистить, измельчить. Стручки горошка вымыть, обсушить.

• В посуде с толстым дном разогреть растительное масло, выложить стручки, посолить, обжаривать 2 минуты.

• Добавить чеснок, перемешать, тушить 2 минуты.

• Всыпать сахар, готовить ещё 30 секунд.

• Влить бульон, тушить, пока стручки не станут мягкими (около 5 минут), затем снять с огня, приправить кунжутным маслом. Слегка остудить и подавать к столу, можно в качестве гарнира.

Маниок

Съедобное тропическое растение рода Маниок семейства Молочайные. Маниок представляет собой небольшой вечнозелёный кустарник, который может достигать в высоту 3 метров. Пищевую ценность представляет корень маниока, который на протяжении веков используют в пищу народы Африки и тропической Америки. Полагают, что родиной растения является тропическая Америка, поскольку известно, что уже 1500 лет назад маниок выращивали на своих плантациях индейцы майя. В середине XVI века португальцы завезли его в Бразилию, Центральную и Западную Африку. С тех пор маниок стали активно культивировать в этих странах. Чуть позже о нём узнали и в странах Азии.

Корнеплод маниока, ради которого культивируют растение, может достигать в длину 1 метра и весить 15 кг. Сырые корневища крайне ядовиты, но после специальной обработки становятся пригодными в пищу. Вкус корнеплода варьируется от горького до сладкого.

В кулинарии маниок широко используют в странах его произрастания. Обычно корень отваривают или запекают, его также высушивают и перемалывают в муку, из которой затем пекут лепёшки.

Манна

1) Белые крупинки, согласно легенде, падавшие с неба во время странствий израильтян по аравийской пустыне. Манна была единственной доступной пищей, благодаря которой еврейскому народу удалось выжить.

2) Клейкий слизистый сок, вытекающий из надрезов, сделанных на стволе цветущего ясеня. На воздухе сок твердеет. Его используют в медицине в качестве лёгкого слабительного средства.

Манная крупа

Пшеничная крупа грубого помола. Средний размер частиц манки составляет от 0,25 до 0,75 мм, что позволяет крупе быстро развариваться. Для производства манной крупы используют мягкие и твёрдые сорта пшеницы. Обычно в маркировке сорт указывается как Т (твёрдая), М (мягкая) или МТ – смесь твёрдой и мягкой пшеницы.

Название крупа получила от библейской «манны небесной», которая якобы сыпалась с неба во времена похода евреев по пустыне. Нежная и вкусная манная каша всегда пользовалась особой популярностью среди состоятельных людей, в то время как простые смертные не могли позволить себе столь изысканного блюда. На основе манной крупы готовится знаменитый русский десерт – гурьевская каша *(см. Гурьевская каша)*.

В дореволюционной России манка производилась в небольших количествах и лишь для богатых слоёв населения. Зато во времена СССР манная каша присутствовала на столе в каждой семье и считалась подходящей едой для малышей. Правда, сегодня многие педиатры возражают против частого употребления детьми манки, считая, что никакой пользы, кроме «пустых калорий», организм малыша с нею не получает.

Тем не менее, полезные вещества в манной крупе, безусловно, присутствуют. Это прежде всего витамины группы В, РР, Е, железо и фосфор. Манная крупа не содержит клетчатки, зато богата крахмалом. Из всех видов круп манка является наименее полезной, зато она помогает справляться с заболеваниями желудка и кишечника, поскольку обладает способностью очищать последний от слизи. Основная опасность манной крупы заключается в содержащемся в ней глютене – белке, непереносимостью которого страдает около 1 % населения Земли. Кроме того, регулярное употребление манной каши препятствует полноценному усвоению кальция в организме и ведёт к набору лишнего веса.

Однако, несмотря на то, что манная крупа совсем не «манна небесная», не стоит вовсе отказываться от этого продукта. Главное – соблюдать меру в его употреблении, а не делать манную кашу основным блюдом на своём столе.

Манная каша с яблоком и шоколадом

На 2 порции
Время приготовления: 18 мин

2 стакана молока
3 ч. л. с горкой манной крупы
1 ст. л. сахара
щепотка соли
30 г сливочного масла
30 г молочного или тёмного шоколада
0,5 яблока
листочки мяты для подачи

Калорийность: 102 ккал

• В кастрюлю влить молоко и довести до кипения, следя, чтобы оно не убежало.

• В кипящее на слабом огне молоко тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу, затем сахар и щепотку соли.

• Варить, постоянно помешивая, 5 минут, до загустения. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться под крышкой 5 минут, после чего вмешать сливочное масло.

• Разлить кашу в тарелки, посыпать тёртым шоколадом, украсить нарезанным тонкими ломтиками яблоком и мятой и подавать к столу.

Манник

Блюдо русской кухни. Пирог, в приготовлении теста которого используется не пшеничная мука, а манная крупа. Помимо крупы в тесто добавляют сметану или кефир, а для придания вкуса кладут ягоды, фрукты, орехи, цукаты и пр.

На Руси манник традиционно пекли на праздники. Часто его разрезали на отдельные коржи, каждый из которых смазывали вареньем или мёдом – в результате получался настоящий многослойный торт.

Манник с изюмом и курагой

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + набухание

1 стакан манной крупы
1 стакан сметаны
1 стакан сахара
3 яйца
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка ванилина
горсть изюма
горсть кураги
горсть очищенных и измельчённых грецких орехов

Калорийность: 280 ккал

• Манку высыпать в миску, добавить сметану, перемешать, оставить для набухания на 2 часа. Добавить сахар, яйца, разрыхлитель, ванилин, перемешать.

• Изюм промыть, обсушить. Курагу промыть, обсушить, мелко нарезать. Добавить изюм и курагу в тесто, всыпать измельчённые грецкие орехи, ещё раз перемешать.

• Форму для выпечки смазать маслом, влить тесто для манника. Поместить пирог в разогретую до 180 °С духовку, выпекать 40 минут. Готовность можно проверить с помощью зубочистки.

• Достать из духовки, выложить из формы, слегка остудить и подавать к столу.

Мантапур

Блюдо армянской кухни, бульон с мантами. Мантапур можно подавать и как первое, и как второе блюдо.

Армянская кухня считается одной из самых древних в мире, и мантапур, наряду с некоторыми другими блюдами, готовят уже на протяжении многих веков. Его рецепт и способ приготовления дошёл до наших дней в неизменённом виде.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 кг говядины с косточкой
2 луковицы
2 ст. л. топлёного масла
1 стакан мелко нарезанной петрушки
1 стакан пшеничной муки
2 яйца
2–3 зубчика чеснока
1 стакан мацуна
соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Мясо вымыть, отделить кость. Залить её водой, варить в течение 1 часа, чтобы получился наваристый бульон. Готовый бульон процедить. Мясо пропустить через мясорубку дважды.

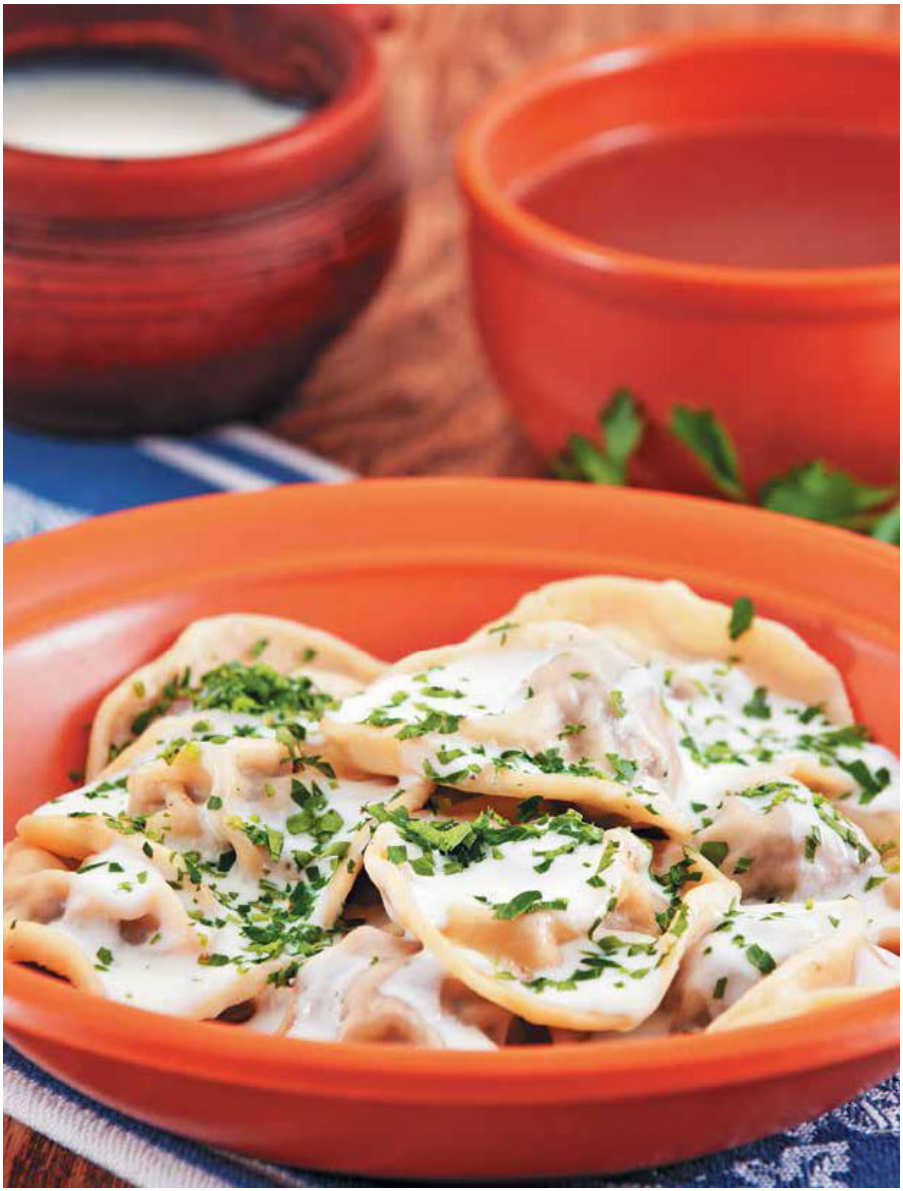
• Лук очистить, мелко нарубить, обжарить на топлёном масле, пока он не станет прозрачным. Зелень промыть, мелко нарезать. Добавить обжаренный лук и половину зелени в фарш, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

• Муку высыпать горкой на стол, сделав в центре углубление. Разбить в центр одно яйцо, добавить немного воды, замесить тесто. Разделить тесто на две части, каждую раскатать в пласт толщиной 1–2 мм.

• На один слой теста выложить шарики из фарша на расстоянии 6–7 см друг от друга. Яйцо взбить. Смазать тесто вокруг фарша. Накрыть вторым пластом теста, с помощью чашки вырезать круглые манты, хорошо защипнуть края.

• Сварить манты в кипящем бульоне, выложить на блюдо.

• Чеснок очистить, измельчить, смешать с мацуном. Полить манты соусом, посыпать оставшейся зеленью. Бульон подать отдельно.



Манты

Мясное блюдо, которое традиционно готовят в странах Центральной Азии, Монголии, Турции, Корее, а также в Крыму, Татарстане и Башкортостане. Мелко нарубленное мясо приправляют луком и специями, а затем заворачивают в тонкое тесто.

Манты похожи на русские пельмени, правда, в отличие от последних, их отваривают на пару. Для этого используют специальное приспособление – мантоварку, или манты-каскан.

Полагают, что родиной мантов является Китай, откуда рецепт попал к уйгурам, заслужившим славу отменных поваров, а от них распространился по всей Средней Азии.

У каждого народа свой секрет приготовления мантов. Чаще всего им придают форму небольшой чашечки, но можно встретить манты четырёхугольной и даже треугольной формы. В качестве мясной начинки используют баранину, говядину, конину и даже верблюжатину, а подают манты обязательно с соусом, например, со сметаной или уксусом. Для того чтобы манты получились вкусными, они обязательно должны содержать сок, выделяющийся из мяса в процессе приготовления, поэтому их принято есть особым образом – держа за «хвостик», съедать сразу весь «пельмень», выпивая содержащийся внутри сок.

Манты с бараниной

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

600 г мякоти баранины
200 г курдючного жира
4 луковицы
3 стакана пшеничной муки
1 стакан воды
2 яйца
1 ст. л. растительного масла
1 пучок укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Мясо и жир пропустить через крупную решётку мясорубки или мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать, добавить в фарш, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

• Муку просеять в миску, добавить воду и яйца, замесить крутое тесто. Готовое тесто накрыть чистой салфеткой, оставить на 15–20 минут. Затем раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать на квадраты 10 × 10 см. На каждый положить 1 ст. л. фарша, хорошо защипнуть края.

• В посуду для варки мантов установить смазанную растительным маслом решётку. Уложить на неё манты на некотором расстоянии друг от друга. На дно налить воду и накрыть крышкой. Варить в течение 30–40 минут.

• Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Готовые манты выложить на блюдо, посыпать зеленью, подавать к столу.

Манты с курицей и паприкой

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

2,5 стакана пшеничной муки
1 стакан воды
1 яйцо
450 г куриного филе
150 г курдючного жира
3 средние луковицы
4–5 зубчиков чеснока
1 ч. л. молотой паприки
1 ст. л. растительного масла
сметана для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 162 ккал

• Муку просеять в миску, добавить воду, яйцо и щепотку соли, замесить крутое тесто. Готовое тесто накрыть чистой салфеткой, оставить на 15–20 минут.

• Куриное филе мелко порубить ножом. Лук и чеснок очистить и очень мелко нарубить или измельчить в блендере. Смешать куриный фарш с луком и чесноком, добавить паприку и соль по вкусу.

• Раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать на квадраты 10 × 10 см. На каждый положить 1 ст. ложку начинки, хорошо защипнуть края.

• В посуду для варки мантов установить смазанную растительным маслом решётку. Уложить на неё манты на некотором расстоянии друг от друга. На дно налить воду и накрыть крышкой. Варить в течение 30–40 минут.

• Зелёный лук промыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Готовые манты выложить на блюдо, посыпать зелёным луком, подавать к столу. В отдельной посуде подать сметану.

Манты-каскан (мантоварка)

Специальная многоярусная пароварка для приготовления мантов. Представляет собой несколько вставленных одна в другую ёмкостей с ручками. В самую нижнюю из них наливается вода, а дно остальных имеет отверстия, благодаря которым пар свободно циркулирует внутри манты-каскана.

Сырые манты укладывают на смазанное маслом дно ёмкостей, вставляют их одна в другую и накрывают крышкой. После чего манты-каскан помещают на огонь. Вода в нижней ёмкости кипит в течение всего времени приготовления мантов, образуя пар.

В некоторых мантоварках немного иная конструкция: манты укладывают на специальные круглые решётки, которые затем вставляются и закрепляются внутри манты-каскана.

«Манхэттен»

Популярный коктейль, названный в честь одноимённого острова и района Нью-Йорка. Появился он, предположительно, в конце XIX века. Как полагают, впервые приготовили коктейль в одном из баров Манхэттена. Существует легенда, правда, не вполне правдоподобная, что руку к рождению коктейля приложила мать самого известного британского политика Уинстона Черчилля, которая в 1874 году давала званый обед в честь одного из кандидатов американской президентской гонки Самуэля Джеймса Тильдена в знаменитом «Манхэттен Клубе» Нью-Йорка. В честь этого мероприятия был придуман новый коктейль из виски, итальянского вермута и биттера ангостура, получивший название в честь клуба.

Основными ингредиентами «Манхэттена» являются красный вермут, биттер и бурбон, последний исторически всегда был ржаным.

Классический «Манхэттен»

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

60 мл бурбона (американского виски)
25 мл красного вермута
1 мл биттера ангостура
300 г льда в кубиках
1 красная коктейльная вишенка

• В стакан для смешивания влить бурбон и вермут, добавить ангостуру.

• Всыпать в стакан лёд и размешать коктейльной ложкой.

• Перелить коктейль в заранее охлаждённый коктейльный бокал через стрейнер (барное ситечко).

• Украсить вишенкой.

Манчиза

Традиционный узбекский суп с мясом, овощами и галушками. Для манчизы обычно используют баранину и говядину, реже курицу и индейку, а вот свинина для этого блюда не подходит категорически.

Полагают, что манчиза имеет уйгурские корни, так как по вкусу суп похож на своего известного «родственника» лагман. Узбеки же слегка видоизменили рецепт, в результате чего появился оригинальный вкусный и питательный суп.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

400 г мякоти баранины
2 ст. л. растительного масла
2 луковицы
1 морковь
2 помидора
2 л воды
1 яйцо
0,5 стакана воды
1 стакан пшеничной муки
2 картофелины
5 зубчиков чеснока
5–6 горошин чёрного перца
5–6 горошин душистого перца
1 пучок укропа
соль по вкусу

Калорийность: 97 ккал

• Мясо промыть, обсушить. Нарезать на небольшие куски, удалив предварительно сухожилия и плёнки. Переложить в кастрюлю, обжарить в растительном масле до румяной корочки.

• Лук очистить, нарезать полукольцами, морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Овощи добавить к мясу, тушить 10–15 минут на среднем огне.

• Помидоры вымыть, нарезать дольками, положить в кастрюлю к мясу, тушить 10 минут. Затем влить горячую воду и довести до кипения.

• Приготовить галушки: яйцо взбить, добавить воду, всыпать муку, замесить тесто. Тонко раскатать тесто, разрезать его на

небольшие треугольники.

• Картофель очистить, нарезать кубиками, выложить в кипящий суп, туда же отправить галушки. Варить 15 минут.

• Чеснок очистить, мелко нарезать. Добавить в суп за 10–15 минут до окончания варки. Посолить, всыпать чёрный и душистый перец. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Суп разлить по тарелкам, украсить зеленью, подавать к столу.

Маотай

Крепкий китайский алкогольный напиток, названный в честь одноимённого города, в котором его производят. Сырьём для маотай служит гаолян (сорго) – злак, произрастающий в Азии. Напиток отличается высокой крепостью – от 35 до 53°.

Маотай известен ещё со времён империи Цин, правда, звался он тогда иначе. Название «маотай» появилось в 1704 году, а к началу XX века в стране производили уже почти 170 тонн напитка ежегодно. В коммунистическом Китае напиток стал обязательным на различных правительственных приёмах и встречах, однако после смерти Мао Цзэдуна подобная практика стала менее популярной. Тем не менее, маотай остаётся главной алкогольной «визитной карточкой» страны, за ним закрепилась слава национального напитка.

Маар

Французский бренди, изготавливаемый из дистиллята массы, оставшейся в винных прессах после отжима сока ягод винограда. Лучшим считается мар, который производят в Шампани и Бургундии. Своим появлением этот сорт бренди обязан рачительным хозяевам, не желавшим выбрасывать сырьё, оставшееся после производства вина, именно они стали использовать виноградные выжимки повторно.

Мар обладает своеобразным вкусом и категорически не подходит для смешивания, поэтому не используется в коктейлях. Обычно его пьют неразбавленным в качестве дижестива.

Маракуйя

Вечнозелёное тропическое растение рода Страстоцвет (Пассифлора). Растение представляет собой лиану, длина которой может достигать 10 метров. У маракуйи зубчатые зелёные листья вытянутой формы, цветы одиночные, белые, примерно 3 см в диаметре. Маракуйя ценится за плоды, отличающиеся своеобразным запахом и вкусом. Средний размер плода 6–12 см. Он покрыт жёлто-оранжевой или тёмно-фиолетовой кожурой, внутри находится ароматная сладкая мякоть с семенами, которые также съедобны.

В англоязычных странах маракуйю знают как «фрукт страсти» – *passion fruit*. Исторической родиной растения является Южная Америка, сегодня её также культивируют на Гавайях, Галапагосских островах, в Израиле, Шри-Ланке, Новой Зеландии. Насчитывается более 100 видов маракуйи.

Помимо великолепного вкуса, маракуйя ценна своим витаминно-минеральным составом. Мякоть фрукта богата углеводами, белками и органическими кислотами. В её составе витамины группы В, витамины С, Е, А, Н, К, а также минеральные вещества: калий, фосфор, железо, кальций, натрий, сера, хлор, йод, марганец, фтор, цинк. Маракуйя – уникальное лекарство, созданное самой природой. Употребление сладкой мякоти способствует улучшению работы кишечника, оказывает слабительное действие, нормализует работу сердечно-сосудистой и мочевыводящей систем. Самым благотворным образом вещества, содержащиеся в мякоти фрукта, влияют на состояние кожи. Она становится гладкой и увлажнённой, повышается её упругость. Маракуйю применяют для снижения жара, нормализации уровня холестерина в крови, укрепления иммунитета. Свежевыжатый сок успокаивает нервную систему, поэтому его принято употреблять перед сном.

В кулинарии используют сок и мякоть фрукта. Последнюю обычно извлекают из кожуры с помощью чайной ложечки. Мякоть употребляют в свежем виде, добавляют в кремы для тортов, фруктовые салаты, муссы. Сок используют для приготовления напитков и соусов.

Как выбирать

При выборе фрукта нужно обращать внимание на его размер и цвет. Спелые плоды обычно довольно крупные, а кожура у них имеет насыщенный цвет. На ощупь она шероховатая, но при этом плотная и упругая. Если вам довелось купить не очень спелый плод, его можно оставить дозревать, как и многие другие экзотические фрукты.

Как хранить

Спелый фрукт желательно использовать как можно скорее. В холодильнике маракуйя может храниться не более 5–7 дней.

Чизкейк с маракуйей

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

120 г готовых шоколадных кексов
50 г измельчённого миндаля
50 г сливочного масла
1 ст. л. крахмала
1 лимон
4 яйца
300 г творога
500 г рикотты или другого творожного сыра
150 г сахарной пудры
4 г желатина
4 спелые маракуйи
5 ст. л. сока маракуйи

Калорийность: 315 ккал

• Кексы раскрошить, добавить миндаль и сливочное масло, перемешать. Форму застелить бумагой для выпечки, выложить подготовленную массу, разровнять, убрать в холодильник на 30–40 минут.

• Крахмал развести 2 ст. л. воды. Выжать лимонный сок. Смешать яйца, творог, рикотту, сахарную пудру и сок лимона. Взбить ингредиенты в однородную массу, влить крахмал, ещё раз взбить.

• Влить массу в форму, поместить в разогретую до 150 °C духовку на 1 час.

• Желатин замочить. Плоды маракуйи разрезать пополам, извлечь мякоть. Смешать её с соком и желатином, подогреть, чтобы желатин полностью растворился. Снять с огня, остудить.

• Нанести желе на остывший чизкейк, равномерно распределив по всей поверхности. Убрать на 1 час в холодильник.

Десерт из маракуйи и манго

На 6–8 порций
Время приготовления: 2,5 часа

4 листа желатина
1 лимон
5 плодов маракуйи
200 г ягод клубники
6 яиц
200 г сахарной пудры
300 г жирной сметаны
ягоды клубники и листочки мяты для украшения

Калорийность: 140 ккал

• Желатин замочить в воде. Натереть цедру лимона, отдельно в небольшую кастрюльку выжать лимонный сок. Прогреть сок на огне, добавить разбухший желатин, дождаться, пока он полностью растворится, затем немного остудить.

• Маракуйю разрезать пополам, извлечь мякоть. Клубнику вымыть, обсушить, очистить от плодоножек, измельчить в пюре.

• Белки отделить от желтков. В желтки добавить сахарную пудру, взбить в светлую массу. Разделить массу пополам, в одну часть добавить измельчённую клубнику, в другую мякоть маракуйи и цедру, взбить. Добавить в каждую часть половину сметаны и половину сока с желатином, хорошо взбить. Отдельно взбить белки, разделить пополам и также добавить в мусс, перемешать.

• Разлить мусс в прозрачные креманки, чередуя слои. Поставить в холодильник для застывания. Украсить десерт ломтиками клубники и листочками мяты.

Мусс из маракуйи

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин + охлаждение

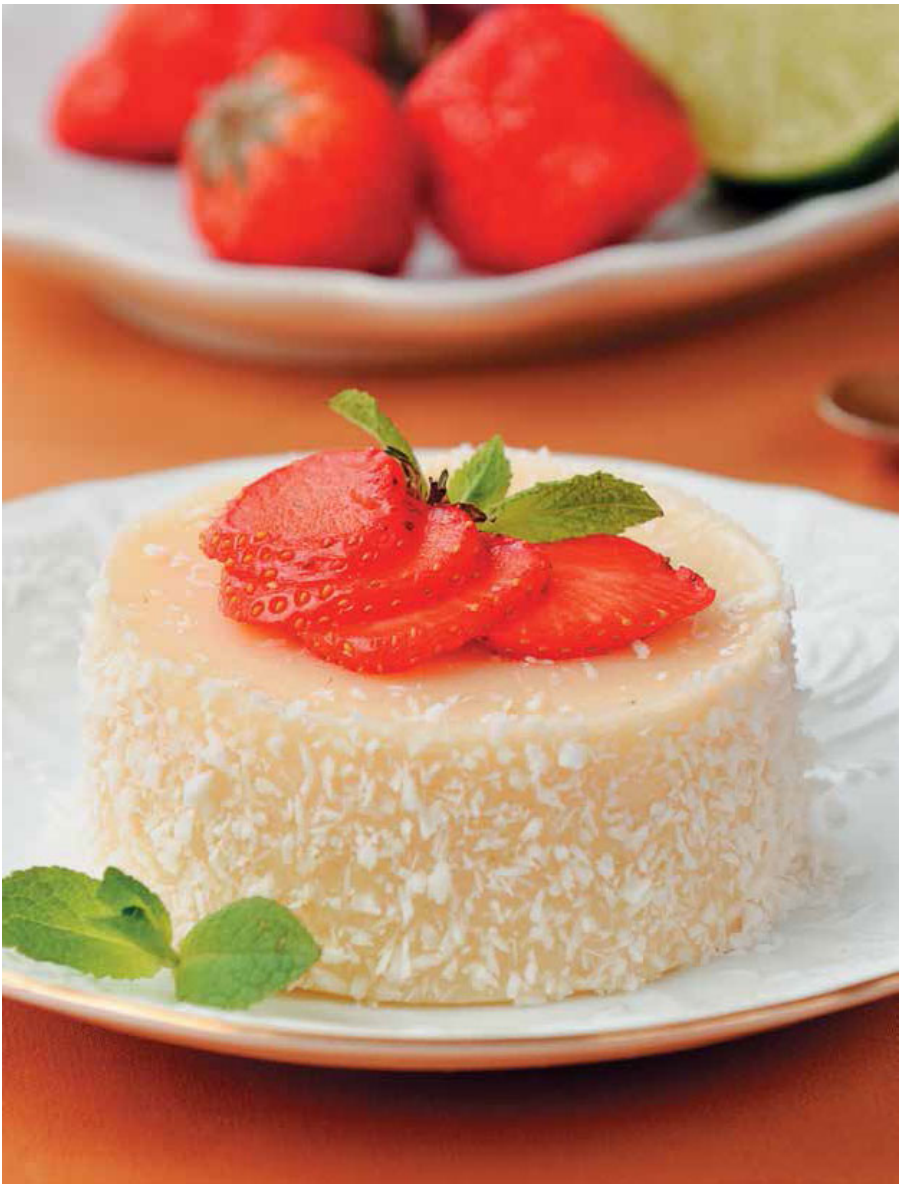
1 стакан воды
4 ч. л. желатина в гранулах
2 стакана сахара
200 г мякоти маракуйи
100 г мякоти манго
4 стакана сливок
4 ч. л. кокосовой стружки
свежие ягоды для украшения

Калорийность: 217 ккал

• В небольшую кастрюльку влить воду, добавить желатин, помешивая, растворить на слабом огне, не доводя до кипения. Затем снять с огня, всыпать сахар, перемешать до полного растворения, остудить.

• В блендер выложить мякоть маракуйи и манго, добавить сливки, измельчить. В смесь влить желатин с сахаром, хорошо перемешать. Массу разлить по формочкам, убрать на ночь в холодильник.

• Перед подачей на стол формочки перевернуть на порционные тарелки, сверху посыпать кокосовой стружкой и украсить свежими ягодами.



Мараскино (мараскин)

Ликёр, сырьём для производства которого служит вишня одноимённого сорта. Ягоды измельчают вместе с косточкой, отчего в напитке ощущается привкус миндаля. В отличие от остальных вишнёвых ликёров, мараскин совершенно прозрачный, поскольку при производстве не используют фруктового сока или экстракта. Процесс изготовления сходен с процессом производства коньяка, чтобы напиток «дозрел», его выдерживают не менее 3 лет. Крепость готового ликёра составляет 32°.

Впервые производить ликёр в промышленных масштабах стали в 1821 году в Хорватии, городе Задар. Через 8 лет владелец завода Джироламо Луксардо стал официальным монополистом, а после Второй мировой войны его потомки основали новый завод около итальянской Падуи, поскольку Задар оказался в составе Югославии.

В кулинарии мараскино используют для приготовления десертов, добавляют во фруктовые салаты и мороженое, а вымоченной в ликёре вишней украшают коктейли.

DE KUYPER
MARASQUIN
LIQUEUR
DE KUYPER
MARASQUIN
LIQUEUR

Маргарин

Пищевой продукт, по виду и вкусу напоминающий сливочное масло, производимый из растительных масел и животных жиров, подвергшихся гидрогенизации, в результате которой жидкие вещества становятся твёрдыми. Чтобы максимально приблизить вкус продукта к сливочному маслу, в него также кладут сухое молоко, сыворотку, ароматизаторы и другие добавки.

Своим появлением маргарин обязан французскому императору Наполеону III, который в 60-х годах XIX века призвал лучшие умы французской науки для изобретения продукта, сходного по вкусу со сливочным маслом, но значительно более дешёвого. Через некоторое время императору продемонстрировали «олеомаргарин», впоследствии переименованный в «маргарин». Продукт получился таким дешёвым, что приобрести его могли практически все слои населения. Кулинарная промышленность тоже не обошла маргарин стороной, поскольку его использование значительно удешевляло стоимость десертов и выпечки.

Сегодня для кулинарных целей используют твёрдый маргарин, а на хлеб и тосты намазывают так называемые спреды, состав которых отличается от классического маргарина (*см. Спред*).

Жиры, входящие в состав маргарина и подвергшиеся специальной обработке, получают особые качества, делающие их довольно опасными для организма человека, их называют транс-жирами. О вреде этих соединений сегодня ведутся споры, но

особо опасным с точки зрения содержания в нём модифицированных жиров считается твёрдый маргарин, хотя это и не мешает активно использовать недорогой продукт в современной пищевой промышленности. Тем не менее, в домашней готовке рекомендуется маргарин заменять на натуральное и не содержащее транс-жиров сливочное масло.

«Маргарита»

1) Коктейль, основными ингредиентами которого являются текила и сок лайма. Полагают, что впервые его приготовили в Латинской Америке между 1936–1948 годами, а к его созданию «приложила руку» женщина по имени Маргарита. Правда, версий о том, как именно это произошло, очень много, и ни одна из них не может считаться единственно верной.

Классическая «Маргарита»

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

120 мл сока лайма
120 мл текилы
60 мл апельсинового ликёра куантро
12 кубиков льда
4 ломтика лайма для украшения
соль по вкусу

• В плоскую тарелку насыпать соль ровным слоем. Края бокалов «мартини» смочить соком лайма и окунуть в соль, чтобы получился ободок.

• Текилу, ликёр и сок лайма влить в блендер, добавить кубики льда, взбить в однородную массу. Перелить коктейль в бокалы так, чтобы не повредить ободок из соли.

• Украсить долькой лайма и сразу подавать.

Арбузная «Маргарита»

На 5 порций
Время приготовления: 15 мин

600 г мякоти арбуза без корок и семян + кусочки арбуза для украшения
100 мл текилы
100 мл апельсинового ликёра куантро
сок 1 лимона

• Охлаждённый арбуз нарезать кусочками и сложить в блендер.
• Влить текилу, ликёр и лимонный сок, добавить мелко колотый лёд.
• Взбить коктейль до однородности, разлить по бокалам, украсить кусочками арбуза и сразу подавать.

2) Знаменитая итальянская «трёхцветная» пицца. Использующиеся в ней ингредиенты (моцарелла, зелёный базилик и помидоры) символизируют цвета итальянского флага. Впервые эту простую, но очень вкусную пиццу приготовили в Неаполе для жены короля Италии Умберто I Маргариты, которая вместе с ним посетила этот город в конце XIX века, – отсюда и название.

Рецепт см. в статье Пицца.

Маргеланская редька (лоба)

Разновидность посевной редьки. Форма корнеплода может варьироваться от круглой до овальной или вытянутой, а цвет кожицы и мякоти – от белого до насыщенного зелёного или фиолетового. Вес средней редьки составляет 200–500 г, а её сочная мякоть обладает более мягким вкусом, чем у чёрной редьки. Считается, что родиной овоща является Китай, поэтому маргеланскую редьку часто называют «китайской». В то же время она произрастает и на территории других азиатских стран. Выращивают её, например, в Японии и на Дальнем Востоке.

По своему составу лоба близка к чёрной редьке, однако, в отличие от последней, содержит очень мало редечного масла, поэтому в её вкусе отсутствует характерная горечь. В остальном маргеланская редька – настоящий «чемпион» по содержанию полезных веществ. В её состав входят витамины группы В (тиамин, рибофлавин, пиридоксин), необходимые для поддержания нормального обмена веществ, а также функций нервной системы и регенерирующих свойств кожи. В мякоти корнеплода содержится витамин А, без которого страдают зрение и кожа, и никотиновая кислота, являющаяся структурным элементом кожи и волос и участвующая в обменных процессах на клеточном уровне.

Редька богата кальцием, натрием, железом, калием, фосфором и серой. В ней также присутствуют необходимая для нашего организма клетчатка, аминокислоты и эфирные масла. При всём многообразии содержащихся в овоще полезных веществ, редька – низкокалорийный продукт, поэтому её употребление

особенно показано людям, страдающим лишним весом.

В народной медицине сок редьки используют для лечения радикулита, пониженной секреции желудочного сока, желчекаменной болезни. Редька является великолепным натуральным антисептическим средством. Её назначают для лечения простудных заболеваний, болезней верхних дыхательных путей, а также используют для профилактики и лечения сердечно-сосудистых патологий. Тёртую редьку прикладывают к ожогам и ушибам, а также используют для холодных ингаляций. Введя овощ в свой рацион, можно очистить организм от накопившихся шлаков и токсинов.

Однако, несмотря на явную пользу, при употреблении этого корнеплода следует соблюдать меру, особенно людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

В кулинарии редьку используют обычно в свежем виде. Её добавляют в салаты и холодные закуски, реже – в первые и вторые блюда. Редька подходит для маринования и засаливания, но замораживать её нельзя.

Как выбирать

Выбирать следует довольно крупные корнеплоды, кожица которых не имеет повреждений и других дефектов. На ощупь редька должна быть достаточно твёрдой.

Как хранить

Храниться редька может в тех же условиях, что и другие корнеплоды, такие как свёкла или морковь. Для этого её укладывают в прохладное сухое помещение или в отделение для овощей в холодильнике.

Салат из маргеланской редьки с лимонным соком

На 1 порцию
Время приготовления: 15 мин

100 г маргеланской редьки
щепотка соли
щепотка сахара
2 ст. л. оливкового масла
0,25 лимона

Калорийность: 77 ккал

• Редьку вымыть, очистить, натереть на тёрке или тонко нашинковать. Добавить соль и сахар, перемешать. Оставить на 5–7 минут, чтобы редька дала сок. Слегка отжать, переложить в салатницу, заправить оливковым маслом и лимонным соком, подавать к столу.

Салат из маргеланской редьки с беконом и сухариками

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

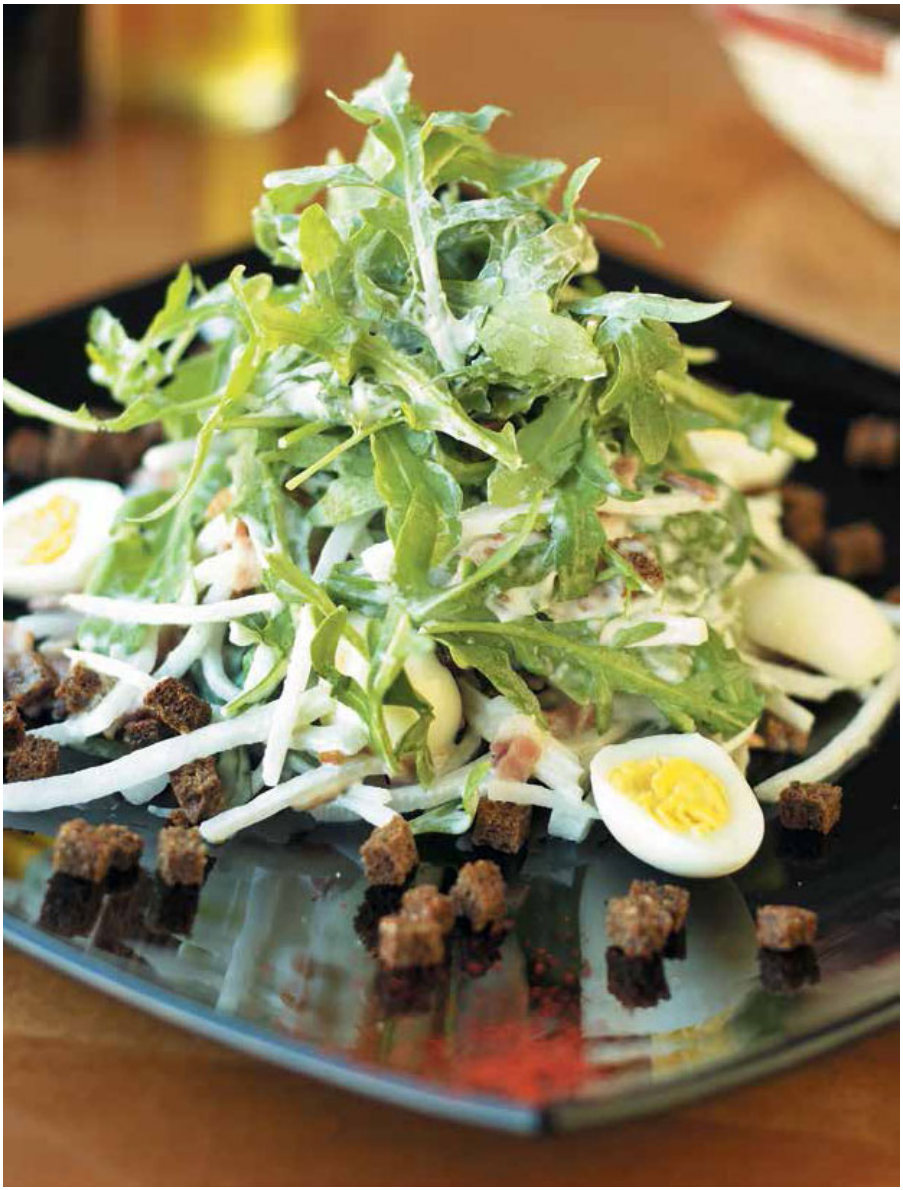
200 г маргеланской редьки
200 г рукколы
4 ломтика бекона
4 перепелиных яйца
1 ст. л. лимонного сока
оливковое масло для заправки
горсть ржаных сухариков
соль и перец по вкусу

Калорийность: 101 ккал

• Редьку вымыть, очистить, тонко нашинковать. Рукколу промыть, стряхнуть воду. Бекон тонко нарезать, слегка обжарить. Яйца отварить, очистить, разрезать на половинки.

• В миску для салата выложить рукколу, маргеланскую редьку, бекон. Добавить соль и перец по вкусу, приправить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать.

• Выложить на блюдо, посыпать сухариками, украсить половинками яиц.



Суп-пюре из маргеланской редьки

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 луковица
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
2 ст. л. растительного масла
4 веточки петрушки
800 г маргеланской редьки
0,5 л воды или бульона
редис для украшения
60 г любой сырокопчёной колбасы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 32 ккал

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать. В кастрюле с толстым дном подогреть растительное масло, выложить лук и чеснок, слегка обжарить, добавить сельдерей, тушить до мягкости. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко порубить.

• Редьку вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками, выложить в кастрюлю, перемешать, тушить 3 минуты, влить воду или бульон так, чтобы она лишь покрывала овощи, добавить зелень. Затем накрыть крышкой, варить на слабом огне до мягкости редьки.

• Суп немного остудить, перелить в блендер, измельчить в однородную массу, добавить соль и перец по вкусу.

• Редис нарезать тонкими кружочками, колбасу – на небольшие кусочки. Суп разлить по тарелкам, положить нарезанную колбасу, украсить кружочками редиса.

Марешаль

Тип французских мясных блюд, в которых используется только самая нежная и сочная часть туши животного или птицы. Приготовление марешаля всегда было делом весьма хлопотным. Сначала мясо отбивают, затем начиняют или тонко нарезают, панируют и обжаривают во фритюре. Подают марешаль с густыми соусами, а в качестве гарнира выбирают, как правило, отваренные овощи.

Полагают, что впервые марешаль приготовили во Франции во времена правления Людовика XVI, а в России о нём узнали после войны с Наполеоном.

Куриные котлеты марешаль

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

75 г шампиньонов
1 л растительного масла
пучок зелени укропа
3 яйца
200 г белых сухарей
400 г куриного филе
50 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Грибы очистить, мелко нарезать, обжарить на сковороде в растительном масле. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Яйца разбить в миску, взбить венчиком. Сухари измельчить в крошку.

• Куриное филе разрезать на тонкие пласты, каждый отбить, посолить, поперчить. Смешать обжаренные грибы, зелень и размягчённое сливочное масло. Отделяя кусочки от полученной массы, выложить их в центр куриного филе, обернуть, закрепить с помощью зубочистки.

• Каждую котлету окунуть в яичную смесь и обвалять в сухарях, чтобы сверху образовался толстый панировочный слой.

• Масло для обжаривания влить в казан или фритюрницу, поместить на слабый огонь. Когда оно подогреется, опустить котлеты, удерживая их шумовкой. Жарить 10–12 минут до образования золотистой корочки, затем поместить на салфетку, чтобы стекло лишнее масло.

• Котлеты марешаль можно подавать как отдельное блюдо или дополнить их картофельным пюре или отварным картофелем. К ним прекрасно подойдёт сливочный соус.

Маринад

Специальный жидкий раствор или соус, призванный улучшить вкус приготавливаемых продуктов или придать им новые свойства. Обычно маринады представляют собой смесь какой-либо кислоты (уксуса, лимонного сока, сухого вина, натурального йогурта и т. п.), растительного масла, соли и пряностей.

Чаще всего такие смеси используют для размягчения мяса или рыбы перед их кулинарной обработкой, а также придания им дополнительного вкуса и аромата. Кроме того, маринады применяют для заготовки овощей впрок.

Сегодня можно найти сотни рецептов различных маринадов, однако вне зависимости от входящих в их состав ингредиентов, принцип их воздействия одинаков. Все они содержат в себе кислый компонент, способный размягчать жёсткие волокна продуктов и делать их более нежными.

Кефирный маринад для мяса

Подходит для маринования мяса перед приготовлением на гриле, для шашлыка.

На 1 кг сырого мяса
500 г лука
500 мл кефира 2,5 % жирности
5 горошин чёрного перца
0,5 ст. л. хмели-сунели

• Лук очистить, мелко нарезать, слегка подавить. Влить кефир, добавить перец горошком и хмели-сунели, хорошо перемешать.

• Готовым маринадом залить нарезанное на куски мясо, встряхнуть кастрюлю несколько раз, затем накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3 часа.

Калорийность: 46 ккал

Томатно-яблочный маринад для мяса

Подходит для маринования мяса перед приготовлением на гриле, для шашлыка и для тушения.

На 1 кг сырого мяса
300 мл томатного сока
100 мл яблочного уксуса
щепотка кориандра
щепотка тёртого мускатного ореха
соль и перец

Калорийность: 32 ккал

• Смешать томатный сок с яблочным уксусом, добавить соль и специи, перемешать.

• Залить маринадом мясо, встряхнуть, убрать в холодильник на ночь.

• Соль и специи в маринад можно не добавлять, а натереть ими мясо перед тем, как залить его.

Маринара

(ит. *marinara* – морская)

Популярный итальянский соус, основными ингредиентами которого являются помидоры, лук, чеснок и пряные травы. Маринара используется во многих знаковых блюдах итальянской кухни. Соус обычно кладут в пасту или смазывают пиццу, добавляют в морепродукты и рис.

Название у соуса появилось потому, что, как полагают, авторами этого рецепта стали корабельные коки, которые искали подходящий соус для морских плаваний. Главным требованием, предъявляемым к нему, был долгий срок хранения. После того как в середине XVI века в Европу завезли помидоры, их стали использовать для приготовления соуса. Результат превзошёл все ожидания: соус маринара отличался насыщенным вкусом, а храниться мог в течение долгих недель.

С тех пор традиционный рецепт дополнялся новыми ингредиентами. Например, в соус стали добавлять оливки или каперсы, свежую зелень, вино, бальзамический уксус и пр. Сегодня «морской соус» широко используется не только в Италии, но и в других странах мира. Например, с недавнего времени он стал очень популярным в США, где его употребляют как альтернативу кетчупу.

Время приготовления: 1 час

1 крупный зубчик чеснока
1 луковица
1 морковь
2 ст. л. оливкового масла
4 крупных свежих помидора или 400 г консервированных томатов в собственном соку
1 пучок петрушки
1 пучок базилика
соль по вкусу

Калорийность: 71 ккал

• Чеснок и лук очистить, мелко нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой тёрке.

• На сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук, обжарить до прозрачности, добавить чеснок и морковь, тушить 3–5 минут.

• Свежие помидоры вымыть, ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. (Консервированные помидоры просто нарезать.) Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В сковороду выложить нарезанные помидоры, влить сок от них, добавить зелень, посолить, перемешать. Тушить соус 30 минут на слабом огне. При необходимости можно добавить немного воды и увеличить время приготовления, чтобы добиться нужной консистенции.

Маринатор

Электрический кухонный прибор, который предназначен для быстрого маринования продуктов. Состоит из цилиндрического контейнера и специальной вращающейся подставки, в комплект также входит насос, при помощи которого из контейнера выкачивается воздух. Созданный таким образом вакуум размягчает загруженный продукт, что позволяет маринаду глубже в него проникнуть. Также за счёт вакуума сам маринад разделяется на более мелкие частицы и плотно обволакивает продукт.

Мариновать в этом приборе можно без уксуса или любых других кислотосодержащих продуктов, а само маринование происходит очень быстро, за несколько минут.

Для подготовки можно использовать любые продукты: мясо, птицу, рыбу, овощи, фрукты – измельчёнными, нарезанными на большие куски; птицу или рыбу – целой тушкой. Обязательное условие только одно: как правило, общий вес загруженных продуктов не должен превышать 2 кг.

Выпускают маринаторы с чашами различного объёма, из пластика или нержавеющей стали. Кроме того, чаши маринаторов можно использовать для хранения скоропортящихся продуктов – нужно просто откачать из контейнера насосом воздух.

Маринование

Способ кулинарной обработки продуктов, предназначенных для длительного хранения. Также это понятие применяется к способу подготовки продуктов перед приготовлением некоторых блюд (например, шашлыка). От квашения отличается тем, что при мариновании используется дополнительная кислота (как правило, уксусная), она предотвращает развитие некоторых патогенных бактерий и плесеней. Однако, в отличие от квашеных продуктов, в которых кислота достигает нужного уровня при естественных условиях, маринованные для длительного хранения продукты нужно пастеризовать и хранить при особом температурном режиме.

Такой способ заготовки известен человечеству уже несколько тысячелетий, вероятнее всего, он в разное время появился в прибрежных районах Древней Греции и Британии – таким образом сохраняли рыбу, оставшуюся от улова. Для этого её отваривали в морской воде с добавлением трав и специй и оставляли мариноваться на длительный срок. Позже для маринования стали применять винный уксус.

Маринуют мясо, рыбу, грибы, фрукты и овощи. Сначала продукты подготавливают для маринования – их моют, сортируют, чистят и, если нужно, нарезают. Некоторые виды продуктов бланшируют перед маринованием, но чаще всего заливают маринадом свежими. Для всех продуктов, кроме фруктов, маринады готовятся из кислоты, масла, специй и пряностей.

В классические французские маринады входят лук, морковь и сельдерей, в китайские – имбирь, зелёный лук и чеснок. Итальянцы любят добавлять розмарин и майоран, мексиканцы кладут в маринады перец чили, тайцы добавляют рыбный соус, корейцы – кунжут и кунжутное масло. В русские традиционные маринады входят чеснок, зонтики укропа, ягоды можжевельника или красной смородины, листья чёрной смородины и душистый перец.

Ассорти маринованных овощей и грибов

Обратите внимание: при приготовлении маринада никогда не вливайте уксус в кипящую воду! Его пары могут повредить слизистую оболочку глаз или носа. Снимите кастрюлю с огня и только потом медленно влейте уксус, не наклоняясь над кастрюлей.

Маринование овощей

Чаще всего маринуют именно овощи, причём лидером в таком способе заготовки выступают огурцы, они в маринованном виде присутствуют почти во всех кухнях мира. Мариновать можно практически любые овощи. По общим правилам, для маринования используют только свежие плоды, без повреждений. Для того чтобы маринование было равномерным, овощи либо отбирают одинаковыми по размеру, либо нарезают примерно на равные куски.

Мариновать овощи можно как горячим, так и холодным способом. Горячий – универсальный, он предполагает тепловую обработку, и его часто используют для длительного хранения продуктов.

Для холодного способа подготовленные овощи бланшируют, укладывают в банки и заливают маринадом. Маринад может быть слабокислым – для его приготовления используют столовый уксус; кислым и сильнокислым – с применением уксусной эссенции; также маринад может быть острым – кроме уксусной кислоты в него добавляют жгучий перец или чеснок.

Обычное соотношение при мариновании – 60 % овощей и 40 % маринада, в связи с этим несложно рассчитать количество требуемого маринада: на 1 банку объёмом 500 мл потребуется 200 мл заливки, на 1 л – 400 мл, а на трёхлитровую банку нужно 1,2 л маринада. Банки перед маринованием тщательно промывают с содой, затем стерилизуют и высушивают. На дно банки укладывают пряные травы, пряности и специи, затем овощи. Сверху заливают маринад. Если используется слабокислый, то его наливают в банку, не доходя 2 см до краёв посуды (это нужно для того, чтобы в процессе маринования, когда начнёт выделяться углекислый газ, ему было куда выйти, иначе банку попросту разорвёт), а если используется маринад кислый, сильнокислый или острый, можно наливать вровень с горлышком.

Слабокислые маринады обязательно пастеризуют и только затем укупоривают. Банки ёмкостью до 1 л пастеризуют 7–10 минут, до 3 л – 20–25 минут.

Если овощи маринуются для краткосрочного хранения (5–6 дней), то банки закрывают полиэтиленовыми крышками. Для более длительного хранения их герметично укупоривают. Хранят маринованные овощи в сухом тёмном месте при температуре не выше 20 °C.

Маринованные баклажаны

На 8 порций
Время приготовления: 3 дня

10 мелких баклажанов длиной 10–15 см
2 больших пучка кинзы
2 больших пучка укропа
1 небольшой пучок свежей мяты
2 больших пучка петрушки
3–4 мелкие моркови (около 100 г)
200 г чеснока
1 стручок острого перца
1 сладкий перец
1 стебель сельдерея (около 100 г)
1 ст. л. соли
1 ч. л. молотого чёрного перца
300 мл красного винного уксуса
100 мл воды

Калорийность: 51 ккал

• Баклажаны вымыть, удалить хвостики, надрезать вдоль с одной стороны.

• В глубокой кастрюле вскипятить воду, осторожно опустить в неё баклажаны и варить 3–5 минут. С помощью шумовки достать баклажаны из воды, немного охладить, затем очистить от семян и немного отжать.

• Всю зелень промыть, обсушить и мелко нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на тёрке.

• Чеснок очистить, мелко нарезать. Перцы очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Сельдерей мелко нарубить. В глубокой миске смешать зелень, морковь, чеснок и перец, добавить соль и молотый перец, перемешать руками, слегка отжимая.

• Приготовленной овощной смесью начинить баклажаны и выложить в эмалированную кастрюлю. Уксус смешать с водой. Приготовленным раствором залить баклажаны.

• Поставить кастрюлю в холодильник на 3 дня.

• Готовые баклажаны переложить в подготовленные банки и хранить в холодильнике не более 2 недель.

• Подавать как самостоятельную закуску или как гарнир к мясу.

Маринованные овощи ассорти

На банку объёмом 1 л
Время приготовления: 14 дней

1 средняя морковь
1 средний патиссон
2 средних огурца
2 сладких перца разных цветов
3 маленькие луковицы
3 зубчика чеснока
2–3 соцветия цветной капусты
3 лавровых листа
1 бутончик гвоздики

Для маринада
400 мл воды
1 ч. л. сахара
2 ч. л. соли
3 ст. л. столового уксуса

Калорийность: 21 ккал

• Овощи тщательно промыть. Морковь очистить. Патиссон, морковь и огурцы нарезать на примерно одинаковые куски. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать на широкие полоски. Лук и чеснок очистить. Цветную капусту промыть.

• В подготовленную банку уложить лавровый лист, гвоздику, лук и чеснок.

• Приготовить маринад. Воду довести до кипения, добавить сахар и соль, перемешать до их полного растворения.

• Добавить в кастрюлю овощи, варить 3 минуты. Снять с огня, влить уксус и перемешать.

• С помощью шумовки переложить овощи в банку. Маринад довести до кипения и горячим влить в банку. Банку закатать крышкой, перевернуть вверх дном и полностью охладить.

• Оставить для маринования на 14 дней.

Маринованные огурцы

На банку объёмом 1 л
Время приготовления: 20 дней

100 г мелких огурцов
1 перчик чили
2 маленькие луковицы
1 зонтик укропа
2 бутончика гвоздики
10 горошин душистого перца
1 ч. л. семян белой горчицы
1 лавровый лист
2 ч. л. соли
2 ст. л. сахара
1 л воды
2 ч. л. уксусной эссенции

Калорийность: 19 ккал

• Огурцы и перчик чили промыть. Лук очистить.

• На дно подготовленной банки уложить лук, перчик чили, зонтик укропа, гвоздику, душистый перец, семена горчицы и лавровый лист. Банку плотно наполнить огурцами. Всыпать в банку соль и сахар. Воду довести до кипения и влить в банку.

• В отдельной широкой и глубокой кастрюле вскипятить воду, поместить в неё банку с огурцами так, чтобы уровень воды в кастрюле доходил до плечиков банки, банку накрыть чистой крышкой и оставить стерилизоваться в кипящей воде на 10 минут.

• Достать банку из кастрюли, влить уксусную эссенцию, закатать крышкой. Перевернуть вверх дном и полностью охладить.

• Поместить банку в прохладное и тёмное место на 20 дней.

Маринование грибов

Маринуют практически любые грибы, за исключением семейства Сыроежковые. Для такого вида заготовки лучше всего отбирать молодые грибы с диаметром шляпки до 6 см, без повреждений. Культивируемые грибы – шампиньоны, вёшенки и т. п. – маринуют целиком. У лесных грибов – белые, боровики, подосиновики и т. п. – ножки и шляпки обычно маринуют раздельно.

Грибы промывают, отваривают до момента, пока они не опустятся на дно, добавляют специи и соль, затем уксусную эссенцию (если используется столовый уксус, его, как правило, вливают сразу). Затем грибы раскладывают по банкам, заливают горячим маринадом, стерилизуют и герметично укупоривают банки.

Важно в приготовлении любых грибов как следует их отварить, так как многие виды считаются условно-съедобными.

Хранят маринованные грибы в сухом тёмном месте. Закатывать грибы лучше в небольшие банки объёмом до 1 л, открытую банку с маринованными грибами можно хранить в холодильнике не дольше 3 дней.

Маринованные шампиньоны

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 день

500 г шампиньонов

Для маринада
3 зубчика чеснока
500 мл воды
1,5 ст. л. сахара
1 ст. л. соли
7–10 горошин душистого перца
3 лавровых листочка
10 г зёрен белой горчицы
50 мл растительного масла
50 мл столового уксуса

Калорийность: 12 ккал

• Грибы перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 30 минут.

• Приготовить маринад. Чеснок очистить, мелко нарезать. В глубокой кастрюле вскипятить воду, добавить сахар, соль, перец, лавровый лист, зёрна горчицы, чеснок, растительное масло.

• Всыпать в кастрюлю грибы. Варить 5–7 минут, периодически снимая пену.

• Добавить уксус, варить на слабом огне ещё 5 минут.

• При помощи шумовки выложить шампиньоны в подготовленные банки, залить горячим маринадом. Закрыть банки полиэтиленовыми крышками и поставить в холодильник на сутки.

• Подавать шампиньоны как самостоятельную закуску или использовать как ингредиент при приготовлении салатов, начинок или соусов.

Маринование рыбы

Маринуют, как правило, жирную рыбу. Существует два способа маринования. Первый – холодный: свежую или солёную рыбу заливают холодным маринадом и оставляют на некоторое время (зависит от вида рыбы), так готовят сельдь, красную рыбу, большинство глубоководных и пресноводных рыб.

Второй способ – горячий: рыбу сначала прожаривают или коптят, затем заливают маринадом, плотно укупоривают и подвергают стерилизации; так готовят осетровых, салаку, кильку и большинство мелких или костистых рыб.

Из-за того, что велик риск развития болезнетворных микробов, в маринадах для рыбы редко используют столовый уксус, чаще применяют уксусную кислоту 70 % или 90 %, а зачастую и так называемую «ледяную» уксусную кислоту с концентрацией не менее 98 %. Для придания особого вкуса и аромата в маринад добавляют незначительное количество виноградного или солодового уксуса, пряности и специи.

Если рыбу маринуют промышленно, то её могут приготавливать как целой тушкой, так и разделанной на куски или филе. Часто достаточно трудно определить, в каком виде рыба, если она продаётся в непрозрачной банке. Для того, чтобы это узнать, обратите внимание на этикетку, на ней должно быть указано, рыба какой группы была замаринована.

– первая группа – целая тушка без повреждений, примерно одинакового размера;

– вторая группа – рыба, которой при вылове или транспортировке повредили брюшко, скорее всего, в банке потрошёная рыба, но с головой и жабрами;

– третья группа – рыба с повреждениями головы и кожи в нескольких местах, такую рыбу, как правило, очищают от кожи и нарезают на небольшие кусочки;

– четвёртая группа – сильно повреждённая, а потому измельчённая рыба, обычно её используют для приготовления паштетов и салатов.

В домашних условиях рекомендуется мариновать рыбное филе. Соотношение объёмов рыбы и маринада при этом 1:1, а содержание уксусной кислоты – не менее 10 % от общего объёма маринада.

Кусочки или полоски филе пересыпают пряностями и специями послойно, затем заливают холодным маринадом, герметично закрывают и оставляют в холодильнике на 7–10 дней. Готовность рыбы определяют по изменению цвета: если две трети

куска рыбы поменяло оттенок на более светлый – рыба готова.

Маринованная сельдь

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 день

2 тушки сельди (около 800 г)
1 средняя луковица
500 мл воды
2 ч. л. соли
0,5 ч. л. сахара
5 ст. л. уксусной эссенции
2 ст. л. яблочного уксуса
0,5 ч. л. молотого кориандра
10 горошин душистого перца

Калорийность: 204 ккал

• Сельдь очистить, выпотрошить и разделать на длинные полоски филе. Лук очистить, нарезать на тонкие кольца.

• Уложить лук на дно плоской посуды. Сверху поместить филе сельди, свернув его в плотные рулетики.

• Приготовить маринад. В воде растворить соль и сахар, добавить уксусную эссенцию и яблочный уксус. Довести маринад до кипения, но не кипятить.

• Приготовленным маринадом залить рулетики из филе сельди, сверху присыпать кориандром, добавить душистый перец. Посуду накрыть крышкой, завернуть в пищевую плёнку и поставить в холодильник на сутки.

• Подавать сельдь как самостоятельную закуску или использовать для приготовления салатов, бутербродов.

Маринование мяса

Маринование мяса – один из самых древних способов его сохранения. Мясо маринуют для того, чтобы при приготовлении на открытом огне оно не высохло, для смягчения, а также для придания особого вкуса и аромата.

Большинство маринадов состоят из трёх элементов:

• кислота – вино, уксус, фруктовые соки, кисломолочные продукты или сыры, соевый или рыбный соусы;

• жиры – различные масла;

• ароматизаторы – пряные травы, специи, пряности, различные соусы.

Кислота помогает смягчить мясо, жир обволакивает мясо снаружи и предохраняет его от пересушивания во время приготовления, ароматизаторы придают вкус и запах.

Обычно маринады делаются жидкими, но некоторые бывают и густыми, как паста – ими мясо натирают (например, итальянский соус песто или азиатская паста карри).

Как правило, для приготовления маринада достаточно просто смешать все ингредиенты, но существует ряд рецептов, согласно которым сам маринад нужно готовить (например, французский маринад для дичи из уваренного красного вина и ягод можжевельника).

Во время маринования мясо нужно несколько раз перемешать, слегка разминая руками. Время маринования зависит от вида мяса и варьируется от получаса до суток. После маринования мясо нужно просушить, так как во время приготовления жидкость помешает мясу полностью прожариться. Если нужно поливать мясо маринадом во время готовки, то его процеживают и быстро доводят до кипения.

Маринование фруктов и ягод

Фрукты и ягоды маринуют по всему миру, особенно популярен этот вид консервирования в странах Средиземноморья и Северной Африки. В северной части России обычно маринуют ягоды, чаще всего клюкву и бруснику, впоследствии их используют для приготовления различных десертов, соусов и напитков. Кроме названных ягод маринуют также яблоки, груши, сливы, вишню, черешню, виноград, кизил, крыжовник и смородину, дыни, арбузы, все виды цитрусовых. В некоторых восточных странах маринуют персики и абрикосы.

При мариновании фруктов и ягод используют только слабый раствор столового уксуса, он в таких маринадах выступает, скорее, не как консервант, а как вкусовое вещество. Маринованные фрукты и овощи обязательно стерилизуют, а банки герметично закупоривают.

Подготовка плодов, укладка, заливка, укупорка и их стерилизация производятся так же, как и при изготовлении компотов, разница лишь в составе заливки и длительности стерилизации.

Яблоки и груши перед маринованием следует бланшировать, затем быстро охладить в воде и уложить в банки. В качестве ароматизаторов выступают душистый перец, корица и гвоздика. Пряности укладывают на дно банки. Отдельно готовят маринад из воды, сахара и уксуса. Для сладких плодов (черешня, груши, яблоки) на 1 л заливки берут 250 г сахара, 250 мл столового уксуса и 500 мл воды. Для кислых плодов (вишня, слива, смородина, крыжовник) – 400 г сахара, 150 мл столового уксуса и 450 мл воды. Стерилизуют такие маринады не менее 3 минут, затем банки быстро охлаждают на воздухе.

Хранить маринованные фрукты и ягоды нужно в холодном тёмном месте.

Маринованные яблоки

На банку объёмом 1 л
Время приготовления: 30 дней

500 г крупных яблок
Для рассола
1 л воды
2 ст. л. соли

Для маринада
1 палочка корицы
2 бутончика гвоздики
250 мл воды
100 г сахара
50 мл столового уксуса

Калорийность: 42 ккал

• Приготовить рассол. В тёплой воде растворить соль.

• Яблоки, не очищая от кожуры, разрезать на крупные дольки, удалить семенные коробочки и опустить в рассол. Оставить на 30 минут. Затем довести рассол до кипения и снять с огня, повторить 3 раза. Слить воду, яблоки поместить в холодную воду, затем откинуть в дуршлаг, дать воде полностью стечь.

• На дно подготовленной банки уложить корицу и гвоздику. Наполнить банку яблоками.

• Приготовить маринад. Довести до кипения воду, всыпать сахар и перемешать до полного его растворения, снять с огня, влить уксус.

• Горячим маринадом залить яблоки. Поставить банку в большую ёмкость с водой и стерилизовать 30 минут. Герметично укупорить банку с маринованными яблоками и поставить остывать на воздухе. Затем перенести в тёмное прохладное место и оставить на 30 дней.

• Подавать как самостоятельный десерт с мороженым или желе. Также маринованные яблоки можно использовать в качестве дополнительного гарнира к блюдам из птицы или мяса.

Маринованная брусника

На банку объёмом 1 л
Время приготовления: 14 дней

1 л брусники

Для маринада
600 мл воды
200 г сахара
1 ст. л. соли
160 мл столового уксуса
2 бутончика гвоздики

Калорийность: 53 ккал

• Бруснику замочить в холодной воде на 30 минут, затем откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь жидкости.

• Приготовить маринад. В горячей воде растворить сахар и соль, добавить уксус и гвоздику. Оставить маринад до полного охлаждения.

• В подготовленную банку всыпать бруснику по плечики, влить маринад и герметично укупорить банку.

• Поставить банку в большую ёмкость с водой и стерилизовать 15 минут. Достать банку и охладить на воздухе, затем поместить в холодильник и оставить на 14 дней.

• Использовать маринованную бруснику для приготовления соусов и начинок к мясным блюдам, а также для изготовления настоек и наливок.

Маринование с использованием масла

Для маринования продуктов можно использовать раствор на основе масла с добавлением уксуса и пряностей. Жиры в маринаде хорошо концентрируют ароматы и сохраняют продукты более сочными во время приготовления на гриле. Так маринуют мясо, рыбу, морепродукты, овощи. Часто масляные смеси используют для маринования сыров.

Оливковое масло предпочитают в Калифорнии и средиземноморской кухне (для маринадов лучше использовать масло высшего качества с фруктовым вкусом). Кунжутное масло придаёт ореховый аромат маринадам кухонь Дальнего Востока и Азии (используется тёмное ароматное масло, сделанное из подсушенных семян кунжута). Масло из грецких орехов, фундука и фисташек особенно хорошо сочетается с птицей и морепродуктами. Сливочное масло для маринада часто используется на Ближнем Востоке.

Фета, маринованная в оливковом масле

Время приготовления: 3 дня

350–500 г сыра фета
Для маринада
1 средний острый перец
4 зубчика чеснока
300 мл оливкового масла
3 ст. л. винного уксуса
12 горошин розового перца
5–6 горошин душистого перца
2 веточки розмарина
2 веточки майорана
2 веточки тимьяна

Калорийность: 590 ккал

• Сыр нарезать на кусочки размером 1,5 × 1,5 см.

• Приготовить маринад. Острый перец вымыть. Чеснок очистить и нарезать крупно. В оливковое масло добавить винный уксус, чёрный и душистый перец, перемешать.

• Розмарин, майоран и тимьян промыть, стряхнуть воду.

• В подготовленную банку уложить сыр, прокладывая его послойно розмарином, майораном и тимьяном. Залить сыр приготовленным маринадом, добавить острый перец, закрыть банку крышкой и поместить в холодильник на 3 дня.

• Использовать маринованную фету для приготовления бутербродов, салатов или соусов.

Мармелад

Десерт из фруктов и сахара (или его заменителя) с добавлением загустителя (желатина, пектина и пр.). Кулинарный предок мармелада – рахат-лукум, его с библейских времён варили из мёда, крахмала, фруктов и розовой воды. В Европу рахат-лукум привезли в XIV веке из одного из Крестовых походов, на его основе французские повара разработали своеобразный способ приготовления варенья, твёрдого и однородного – это и был первый мармелад. Более 300 лет его готовили только из айвы, яблок или абрикосов. В XIX веке, когда был создан искусственный пектин, диапазон приготовления мармеладов увеличился.

Примечательно, что в англоязычных странах название *marmalade* применяют только к варенью из цитрусовых, в то время как в остальных странах под этим понятием существуют и привычный нам жевательный мармелад, и мармелад, близкий к конфитюру.

Самыми большими любителями мармелада традиционно считаются англичане. Каждая вторая британская семья не может представить себе завтрака без поджаренного тоста с апельсиновым мармеладом. В Британии история этого блюда связана с именем Марии Стюарт, королевы Шотландии. Легенда приписывает изобретение мармелада двум слугам королевы – кондитеру и лекарю. Когда врач лечил Марию от простуды, он

предписывал ей употреблять апельсиновые дольки, посыпанные тёртой цедрой этого фрукта и толчёным сахаром. А повар-француз, чтобы возбудить аппетит у больной, готовил ей сладкий отвар из айвы и апельсинов. Это блюдо очень нравилось королеве, и его постоянно держали на столике у кровати. Полагают, что даже само слово «мармелад» произошло от французской фразы *Marie est malade* («Мария больна»).

В Шотландии существует своя легенда. Согласно ей, мармелад изобрела некая Дженет Кейлер в начале XVIII века. Её муж купил много дешёвых апельсинов на испанском корабле, который укрылся от шторма в шотландской бухте Данди. Апельсины были горькие, но миссис Кейлер не растерялась и сделала из них апельсиновый джем, который вскоре стал всемирно известным. Его до сих пор продают под названием «Джем Данди», а слово «джем» якобы произошло от Дженет – имени автора блюда. В свою очередь, лингвисты полагают, что слово «мармелад» происходит от португальского *«marmelo»* – «айва».

Жевательный мармелад

Современный мармелад производят в двух видах:

– **жевательный мармелад**, при его изготовлении в хорошо уваренную фруктовую массу добавляют значительное количество желирующих веществ (агар-агар, желатин и т. п.), затем массу ещё раз уваривают и разливают по формам, а потом полностью охлаждают, раскатывают в пласт толщиной не более 1,5 см и нарезают на кусочки, как правило, такой мармелад обваливают в сахаре или сахарной пудре;

– **конфитюрообразный мармелад**, при его изготовлении массу уваривают только один раз, затем добавляют желирующие вещества, нагревают и разливают в тару.

Как первый, так и второй вид мармелада используют в качестве самостоятельного десерта, а также применяют для приготовления сладкой выпечки в качестве начинки.

Мармелад сливовый

Время приготовления: 4 часа

2 ст. л. желатина в гранулах
150 мл воды
1 кг сладких слив
150 мл воды

Калорийность: 81 ккал

• Желатин развести в 50 мл воды, оставить для набухания на 30 минут.

• Сливы промыть, удалить косточки. Сложить сливы в глубокую кастрюлю, влить 100 мл воды, варить на среднем огне 20 минут. Протереть массу через сито.

• Сливовое пюре вернуть в кастрюлю и уваривать на слабом огне 3–3,5 часа, до тех пор, пока объём массы не уменьшится вдвое.

• Снять пюре с огня, влить желатин, тщательно перемешать.

• Мармелад немного охладить и разлить по подготовленным банкам. Банки герметично укупорить и хранить в сухом холодном месте.

Мармелад мандариновый

Время приготовления: 1 час

1,5 кг мандаринов
120 г сахара
240 мл воды

Калорийность: 150 ккал

• Мандарины очистить, удалить белые волокна, дольки мелко нарезать.

• В глубокую кастрюлю всыпать сахар и влить воду. На слабом огне довести смесь сахара и воды до кипения.

• Как только сахар начнёт растворяться, добавить мандарины. Мармелад довести до кипения и варить на слабом огне, часто помешивая, 45 минут.

• Переложить горячим в подготовленные банки, герметично укупорить и оставить для полного охлаждения.

• Хранить в холодильнике до 2 месяцев.

Мармелад из инжира

Время приготовления: 1,5 часа

1 лимон
500 г свежего инжира
250 мл воды
400 г сахара
щепотка молотой корицы

Калорийность: 213 ккал

• С помощью мелкой тёрки снять с лимона цедру, из мякоти выжать сок.

• Инжир промыть, нарезать крупно.

• В глубокой кастрюле довести до кипения воду, добавить инжир. Варить инжир на слабом огне в течение 30 минут, постоянно помешивая и разминая.

• Всыпать в кастрюлю весь сахар, варить, помешивая, до полного растворения сахара. Добавить в кастрюлю лимонный сок и цедру. Варить ещё 10 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Снять с огня, добавить корицу, перемешать.

• Мармелад горячим разложить по банкам, остудить, не закрывая крышками.

• Хранить такой мармелад можно в холодильнике до 7 дней.

Мармит

Ёмкость с герметичной крышкой, которая предназначена для хранения продуктов или блюд. Как правило, мармиты используют для сохранения продуктов тёплыми. Часто мармитами пользуются для подачи блюд на шведском столе или на линии подачи в заведениях общественного питания. Также мармиты используют для перевозки блюд при организации питания предприятиями кейтеринга.

Выпускаются различные виды мармитов: без подогрева – тепло сохраняется за счёт двойных стенок; с электрическим подогревом; с подогревом от свечи или горелки (чаще всего такие мармиты используют в домашних условиях).

Ёмкости для мармитов выпускают из материалов с низкой теплопроводностью, как правило, это термостойкое стекло, керамика, мрамор или гранит. Мармиты выпускают как с одной, так и с несколькими ёмкостями.

Мармит с электрическим подогревом

Мармитако

Испанское блюдо, которое готовится из тунца и картофеля с добавлением лука, сладкого перца и помидоров. В Стране Басков и Кантабрии мармитако входит в список тех блюд, умение делать которые отличает настоящего повара-профессионала, его готовят на специальных кулинарных конкурсах.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
2 сладких зелёных перца
2 маринованных перчика «пикильо»
1 кг картофеля
500 г филе тунца
100 мл растительного масла
100 мл томатного соуса
1 лавровый лист
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 средняя луковица
1 зубчик чеснока
500 г помидоров
100 мл оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• Приготовить соус. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Помидоры нарезать на мелкие кубики. В сковороде разогреть масло, обжарить лук до прозрачности, затем добавить помидоры и чеснок, посолить по вкусу. Тушить на слабом огне около 30 минут, периодически разминая помидоры лопаткой. Готовый соус протереть через сито.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать на полукольца. Маринованный перец нарезать средними кусочками.

• Картофель вымыть, очистить, нарезать средними кусочками. Рыбу промыть, обсушить, разрезать на 4 куска.

• В сковороде разогреть масло, обжарить лук до лёгкого

золотистого оттенка, посолить, добавить чеснок и зелёный перец, тушить в течение 5 минут, затем выложить в сковороду консервированный перец, готовить ещё 3–4 минуты.

• В сковороду с овощами выложить картофель, залить водой так, чтобы она покрывала овощи, добавить томатный соус и лавровый лист. Тушить до полуготовности картофеля, около 15 минут, досолить по вкусу.

• Добавить в сковороду рыбу, тушить на слабом огне ещё 10–15 минут.

Марокканская кухня

Марокканская кухня считается одной из самых разнообразных в мире. Кухня Марокко несёт в себе элементы национальных блюд арабов, евреев, мавританцев, берберов, а также народов Ближнего Востока и Средиземноморья.

Главной трапезой у марокканцев является обед. Его начало всегда в полдень, после молитвы, и он должен быть не только вкусным, но и очень сытным. Сначала подают суп. Марокканские супы наваристые, жирные, густые, с большим количеством специй и зелени. Специи – это особая гордость Марокко, ежегодно торговля различными пряностями составляет почти треть бюджета страны. У марокканских специй одно отличие от других восточных – они не острые и не жгучие, а сладкие и освежающие.

На второе подают блюда из мяса, их готовят со сладкими соусами. Марокканцы едят курятину, говядину и баранину, за праздничным же столом особое предпочтение отдают верблюжьему мясу. На гарнир готовят фрукты, овощи, кускус, рис и бобовые. В качестве гарнира подают и салаты, как холодные, так и тёплые. Во время обеда на столе обычно стоит более десяти вариантов горячего и салатов.

Завершает трапезу сладкий стол. Вариантов выпечки и десертов в Марокко очень много, от традиционных восточных сладостей с пастилой, фисташками, миндалём и фруктами до более привычных нам блинчиков с мёдом, булочек и хрустящего печенья.

К десерту положен напиток: чёрный крепкий кофе или зелёный чай с мятой. Марокканцы – мусульмане, поэтому не употребляют алкоголь, но традиции гостеприимства обязывают держать его в доме для гостей. В Марокко производят небольшое количество белого и красного вина, и совсем не выпускают крепкие спиртные напитки.

Важнейшие блюда марокканской кухни (в алфавитном порядке):[1]

Ксра – домашний хлеб.
Кускус – крупа из пшеницы и блюда на её основе.
Макруд – жареное печенье с начинкой из фиников.
Марокканский чай – с мятой.
Мишна – курица, запечённая в омлете.
Пастилла – многослойный пирог с птицей.
Солёные лимоны
Тажин – блюдо из мяса, птицы, рыбы или овощей, запечённое в одноимённой посуде.
Харира – густой мясной суп с чечевицей или нутом.
Чермула – пряный маринад для рыбы и морепродуктов.
Шакшука – яичница с густым томатным соусом.

Марсала

Итальянское креплёное вино. Впервые было произведено в 1773 году английским торговцем Джоном Вудхаусом, который попытался создать вино, напоминавшее популярные в Англии мадеру и херес, и добавил в итальянское белое вино немного британского бренди.

Названа марсала в честь города, в окрестностях которого до сих пор и производится. Технология производства марсалы не изменилась за несколько столетий – вино сначала уваривают до характерного цвета, затем добавляют бренди и разливают по бочкам, где оно проводит от 1 года до 15 лет. Кстати, именно это вино дало название одному из цветовых оттенков – марсала, это модный и любимый цвет многих дизайнеров уже несколько десятилетий.

Вино марсала подразделяется по цвету: **золотая, янтарная, рубиновая**.

Другим классификационным признаком является ее сладость: сухие сорта – **секко** (*secco*), полусухие – **семисекко** (*semisecco*) и сладкие – **дольче** (*dolce*).

Также марсалу разделяют по возрасту:

1 год – **фине** (*Fine*),

2 года – **суперьоре** (*Superiore*),

4 года – **суперьоре рисерва** (*Superiore Riserva*),

5 лет – **верджине** (*Vergine*),

10 и более лет – **стравеккьо** (*Stravecchio*).

Марсалу всех перечисленных типов производят только в одном регионе Италии, в остальных регионах и странах производят марсалу под названием *speciale* с различными добавками (можно встретить вина со вкусами банана, мандарина, кофе и др.).

Марсала широко используется в итальянской кулинарии для приготовления десертов, поэтому её ещё называют «кухонным»

или «кулинарным» вином.

Мартини

1) Итальянский вермут.

В составе мартини вытяжки из 35 растений, настоянные на белом виноградном спирте. Производится мартини с 1847 года и до сих пор продаётся в бутылках с наклейкой, которая была создана по эскизу одного из директоров компании – Алессандро Мартини. Он был довольно удачливым торговым агентом, и придумал создать особый образ напитка – как единственно правильного для шикарной жизни.

Сегодня выпускается четыре основных типа мартини:

rosso – тёмно-янтарный с карамелью, горьковатого вкуса, практически без сахара;

rosato – только в этом виде вермута есть розовое вино, а в его аромате явственно чувствуются специи, в основном гвоздика и корица;

bianco – светло-соломенного цвета, лёгкий и сладкий, со вкусом ванили;

extra dry – зеленоватого цвета, со вкусом лимона, малины и слабой ноткой ириса.

Рецепты всех типов мартини держатся в строгом секрете. При этом компания-производитель постоянно придумывает новые составы. Так, на рынок были выпущены новые разновидности напитка:

d'oro – золотистого цвета;

fiero – фруктовый мартини;

bitter – готовится без вина, только на основе спирта, поэтому его можно отнести к горьким настойкам;

rose – сочетает в себе вкусы красного и белого вина.

Подают мартини охлаждённым в специальных конусообразных бокалах с тем же названием – «мартини». В таких же бокалах подают и коктейли на основе мартини.

2) Классический коктейль «Мартини».

Легенда гласит, что изобретён этот коктейль был в одном из итальянских баров во время Второй мировой войны. В этот бар часто заглядывали британские лётчики, сильно налегали на джин и порой вели себя агрессивно. Тогда местный бармен придумал, как усмирять дебоширов, – он стал слегка разбавлять джин сухим мартини, эта смесь быстро приводила к опьянению, и лётчики вынуждены были покинуть бар. Позже джин в коктейле заменили на водку, сегодня оба варианта рецепта считаются классическими.

Коктейль «Мартини»

На 1 порцию

60 мл джина или водки
10 мл мартини *extra dry*
оливки для подачи

• В шейкер влить джин или водку, добавить мартини. Энергичными движениями встряхивать шейкер 20 секунд.

• В бокал «мартини» перелить коктейль, добавить оливки.

Мартинские рогалики

Традиционная чешская выпечка. Мартинские рогалики пекут к 11 ноября, на праздник Святого Мартина.

Время приготовления: 2,5 часа

2 ч. л. сухих дрожжей
40 г сахара
200 мл молока
100 г кулинарного жира
2 яичных желтка
300 г пшеничной муки
щепотка соли
2 ст. л. сливочного масла для смазывания
1 яйцо для смазывания

Для начинки
200 мл молока
150 г дроблёных грецких орехов
80 г сахара
0,5 ч. л. молотой корицы
150 г сухого печенья

Калорийность: 327 ккал

• Дрожжи смешать с 1 ст. ложкой сахара, влить тёплое молоко и оставить для набухания на 1 час.

• Оставшийся сахар, растопленный жир и желтки растереть добела.

• Муку смешать с солью, всыпать в опару, добавить смесь с желтками и вымесить гладкое тесто. Скатать из него шар, накрыть влажным полотенцем и дать увеличиться в объёме вдвое.

• Приготовить начинку. В сотейнике на слабом огне довести до кипения молоко, всыпать орехи и сахар, варить 5 минут. Снять с огня, добавить корицу. Печенье размолоть в крошку и смешать с ореховой пастой, тщательно вымесить начинку и полностью охладить.

• Разделить тесто на три равные части, каждую раскатать в круг диаметром 25–30 см. Разрезать круги из теста на 8 треугольников. На широкую сторону каждого треугольника выложить 2 ст. ложки начинки и свернуть треугольник в рулетик.

• Противень смазать сливочным маслом, выложить на него

рогалики и смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут до золотистого цвета.

• Достать рогалики из духовки, снять с противня и полностью охладить на решётке.

Марципан

Эластичная паста из смеси миндальной муки и сахарной пудры. Марципан изготавливается на территории Европы уже более 500 лет. За право считать себя родиной марципана борются более десяти стран.

Согласно одной из легенд, марципан придумали в Италии, где в год великого неурожая единственным продуктом в изобилии оказался миндаль, и муку из него стали добавлять в хлеб, тесто, супы, каши и десерты. Французы, в свою очередь, утверждают, что марципан придумали именно они. Немцы настаивают, что современный марципан родом из города Любек. В Эстонии есть своя легенда происхождения марципана, которая получила широкую известность благодаря произведению писателя Яана Кросса. Согласно его книге «Мартов хлеб», в первой в Европе аптеке (Таллиннская ратушная аптека, впервые упоминается в 1422 году) работал смышлёный ученик аптекаря по имени Март. Однажды занемог ратман, член городского совета, по имени Калле, и мастер Йохан пообещал приготовить ему чудодейственное, но невкусное лекарство «митридациум». Но у мастера был сильный насморк, он постоянно чихал, каждый чих сметал из посуды все положенные порошки, поэтому лекарство должен был сделать Март. А он по своей инициативе замешал в снадобье другие ингредиенты, вкуснее. Смешанное учеником аптекаря лекарство очень понравилось ратману и вылечило его. И именно ратман назвал лекарство марципаном, что в переводе означает «Мартов хлеб».

Чаще всего историки склоняются к версии персидского происхождения марципана, хотя в Персии марципан не имел ещё своего нынешнего имени и значения. Врач Абу Бакр Мухаммед Бен Закария ар-Рази (865–925 гг. н. э.) прославил это восточное лакомство прежде всего как лекарство. Он подчеркнул его благотворное влияние на мозг, но также предупредил, что чрезмерное его употребление может вызвать ожирение.

Помимо Италии, Франции, Германии и Эстонии, марципан ели представители знати в Испании, Голландии и России (у нас он считался царским лакомством). Широкое распространение марципан получил в Австрии и Венгрии.

Марципан используется для изготовления самых разных кондитерских изделий: конфет, фигурок, марципановых цветов и фруктов, украшений для тортов, десертов и многого другого. Марципановая масса пластична и принимает любые формы, поэтому она особенно ценится именно как декоративный

кондитерский материал. Вылепленные изделия раскрашиваются пищевыми красками или покрываются глазурью (шоколадной, сахарной, лимонной или др.). Реже в продаже встречается чистый марципан.

Марципан

Время приготовления: 30 мин + охлаждение

250 г миндаля
80 мл воды
200 г сахарной пудры
2–3 капли миндальной эссенции

Калорийность: 479 ккал

• Миндаль проварить в большом количестве воды в течение 1–2 минут, откинуть в дуршлаг, дать стечь воде. Орехи немного остудить и очистить от шкурки.

• На сильном огне разогреть большую сковороду с толстым дном и прожарить на ней миндаль 2–3 минуты. Орехи нужно постоянно перемешивать и не допускать их прижаривания.

• Миндаль горячим смолоть в блендере до однородности.

• В глубокий сотейник влить воду, довести до кипения и постепенно всыпать всю сахарную пудру. Уваривать сироп до густоты, примерно 7–8 минут, постоянно помешивая.

• Снять сироп с огня и всыпать сразу весь измельчённый миндаль, добавить эссенцию и тщательно перемешать. Вернуть сотейник на слабый огонь и варить марципан ещё 2–3 минуты, постоянно помешивая. Снять с огня.

• Рабочую поверхность застелить пищевой плёнкой и вылить на неё марципан, придать массе форму прямоугольника толщиной не более 1,5 см. Полностью охладить.

• Хранить марципан в холодильнике, завернув в пищевую плёнку.

Марципановый кекс

На 8 порций
Время приготовления: 3 часа

1 ст. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахарной пудры
500 г пшеничной муки
150 мл молока
щепотка соли
3 ст. л. сахара
50 г сливочного масла
1 ст. л. рома
2 яйца
150 г сухофруктов
2 ст. л. лимонной цедры
150 г марципана
2 ст. л. сливочного масла для смазывания
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 429 ккал

• Дрожжи смешать с сахарной пудрой и 125 г муки, влить слегка нагретое молоко, перемешать и оставить в тёплом месте на 1 час.

• В подошедшую опару всыпать оставшуюся муку, добавить соль, сахар, растопленное масло, ром и 1 яйцо. Замесить гладкое тесто, скатать из него шар. Положить тесто в миску, накрыть салфеткой и оставить подниматься на 1 час.

• Сухофрукты мелко порубить и смешать с лимонной цедрой. Приготовленную смесь добавить в тесто и тщательно вымесить.

• Тесто разделить на две равные части, сформировать из каждой буханку диаметром 5–6 см. При помощи скалки в каждой колбаске сделать углубление.

• Из марципана сформировать 2 колбаски, длиной равные буханкам. Вложить марципан в буханки и защипать тесто.

• Противень смазать 1 ст. ложкой сливочного масла. Выложить на противень буханки и смазать их взбитым яйцом. Накрыть кексы салфетками и оставить для расстойки на 30 минут.

• Снова смазать кексы яйцом и выпекать в духовке при 180 °С в течение 30 минут.

• Достать кексы из духовки, смазать сливочным маслом и

присыпать сахарной пудрой.

• Подавать к столу тёплыми или полностью охлаждёнными.

Маршмэллоу

Американские жевательные конфеты, которые по своей структуре и вкусу напоминают зефир или пастилу. История маршмэллоу началась ещё в Древнем Египте, где из сока алтея лекарственного, мёда и орехов делали тягучие конфеты. Позже эта традиция перешла в европейскую кухню, здесь сок алтея и мёд постепенно вытеснили более дешёвые желатин и сахар, также в конфеты начали добавлять взбитый белок. А в середине прошлого века в США массу для маршмэллоу стали взбивать, получив таким образом знакомый нам продукт.

Сегодня в состав этих конфет входят сахарный или кукурузный сироп, желатин, ароматизаторы и красители, все компоненты взбиваются до образования воздушной пены, а затем подсушиваются.

Маршмэллоу едят как самостоятельное блюдо, также его используют для приготовления других десертов – открытых пирогов, кексов, брауни или сладких сэндвичей, они подходят для украшения или как сырьё для производства мастики.

В некоторых европейских странах маршмэллоу добавляют в горячий чай, какао или шоколад. Так делают и в Америке, а также здесь часто нанизывают конфеты на шпажки и поджаривают на открытом огне – это традиционный десерт для пикника. Приготовить маршмэллоу в домашних условиях довольно просто. В рецепте лучше использовать листовой желатин, так как он, в отличие от гранулированного, хорошо растворяется и не образует комочков.

Малиновый маршмэллоу

Время приготовления: 40 мин + застывание

8 листов желатина
300 г замороженной малины
260 г сахара
100 мл воды
150 г кукурузного сиропа
150 г сахарной пудры для посыпки

Калорийность: 312 ккал

• Желатин замочить в холодной воде на 10 минут.

• В сотейнике соединить малину и 110 г сахара, поставить на сильный огонь и варить 2–3 минуты. Пюре горячим перетереть через сито.

• В сотейник выложить половину малинового пюре, половину кукурузного сиропа и 150 г сахара. Поставить сотейник на средний огонь и, постоянно помешивая, довести смесь до кипения. Снять с огня, добавить желатин и быстро перемешать до полного его растворения.

• Оставшиеся малиновое пюре и кукурузный сироп перелить в высокую чашу и взбивать миксером на большой скорости 2 минуты, затем, продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести в смесь сироп из сотейника. После того как кончится сироп, взбивать ещё 5–7 минут на большой скорости, до тех пор, пока масса не станет светлой, плотной и сильно увеличится в объёме.

• Квадратную разъёмную форму выстелить бумагой для выпечки. Вылить в форму массу, разровнять ложкой. Сверху ровным слоем распределить всю сахарную пудру. Оставить маршмэллоу для застывания на 3 часа при комнатной температуре.

• Извлечь конфеты вместе с бумагой из формы, аккуратно отделить бумагу с боков и нарезать массу мокрым ножом на квадраты размером 2 × 2 см. Каждый кусочек обвалять в сахарной пудре со всех сторон.

Масала

1) Индийская смесь специй.

Масала бывает сухой или пастообразной. Отличие масала от других смесей в том, что её всегда готовят непосредственно перед применением. Состав смеси масала зависит от того, какой тип кулинарной обработки продуктов выбран:

Гарам масала – так называемая «горячая» смесь, её используют для приготовления жареных и тушёных блюд.

Тандыр масала – более умеренного вкуса, её используют в блюдах, которые готовятся в особых печах.

Раи масала – применяется для супов и соусов.

Панч масала – для десертов.

Бирани масала – для напитков и десертов.

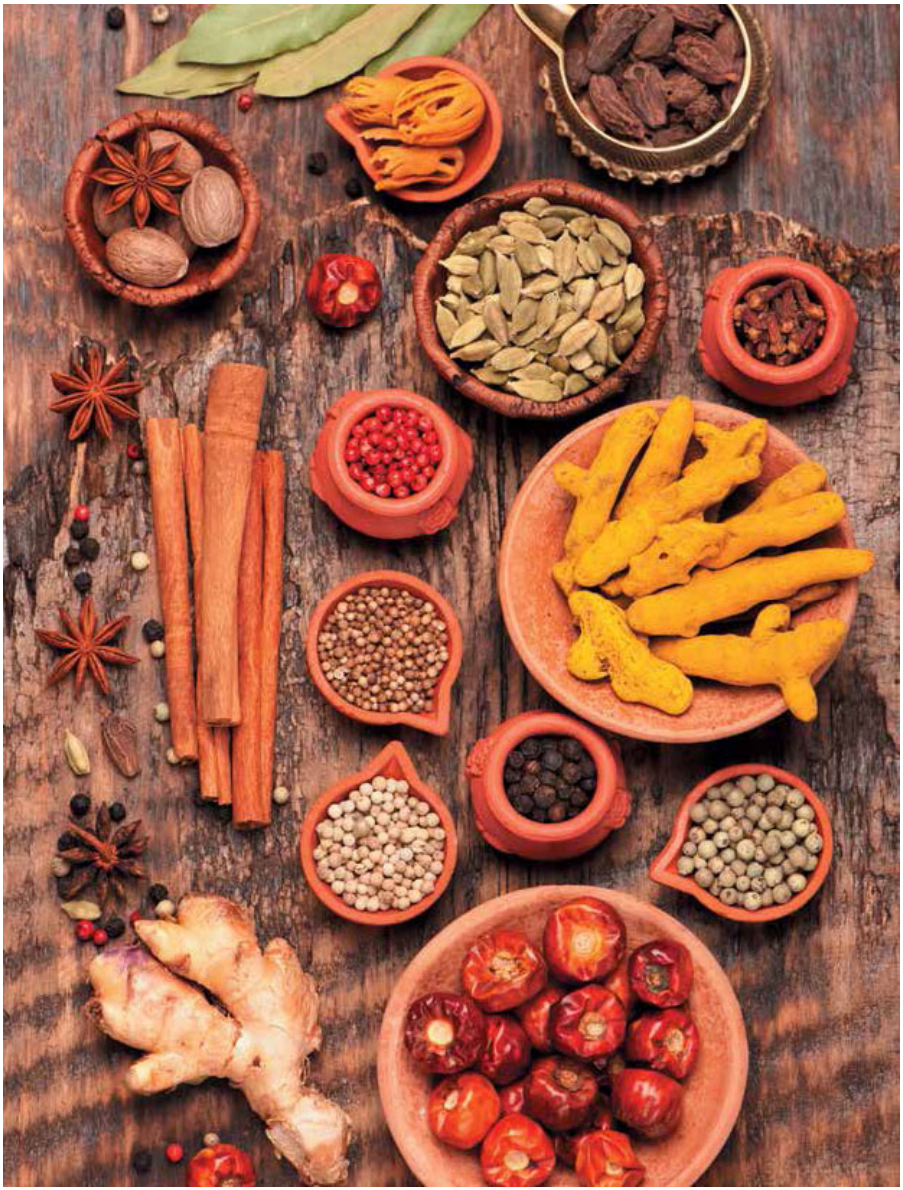
Существует специальная масала для приготовления традиционного индийского чая с молоком.

В состав смеси масала может входить до 50 специй.

В самой Индии масала считается подношением любви и часто специи для неё дарятся на праздники супругу или супруге. Масала, как и карри, давно стала популярной далеко за пределами Индии.

Приготовить подобную смесь в домашних условиях просто, нужно лишь смешать и обжарить необходимые специи, а затем перемолоть в кофемолке. Важно брать для приготовления специи немолотые, так как только в целых сохраняются все необходимые вкусы и ароматы.

2) Блюда различных восточных кухонь, приготовленные с использованием смеси масала.



Специи для смеси масала

Масала из баранины

(блюдо малайзийской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 15 мин

10 луковиц шалота
2 зубчика чеснока
3 см корня имбиря
1 ч. л. семян кориандра
1 ч. л. обжаренных семян фенхеля
1 ч. л. кумина
3 ч. л. порошка карри
1 ч. л. молотого перца чили
1 ч. л. молотой куркумы
4 ст. л. растительного масла
500 г мякоти баранины
2 стакана воды
120 мл кокосового молока или сливок
1 ч. л. лимонного сока
2 средних помидора
щепотка сахарного песка
соль по вкусу

Для заправки
1 средняя луковица
2 см корня имбиря
2 зубчика чеснока
1 красный перчик чили
2 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. порошка карри

Калорийность: 169 ккал

• Лук-шалот, чеснок и корень имбиря очистить, нарезать ломтиками.

• Измельчить в блендере кориандр, семена фенхеля, кумин, лук, чеснок и имбирь. Добавить карри, перец чили и куркуму, перемешать.

• В глубокой сковороде разогреть масло, выложить приготовленную пряную смесь и слегка обжарить, постоянно помешивая, до появления выраженного аромата специй.

• Мясо вымыть, очистить от плёнок, нарезать кубиками 3 × 3 см.

• Выложить баранину в сковороду с пряной смесью, перемешать, жарить на сильном огне примерно 30 секунд, после чего влить воду.

• Убавить огонь до слабого и готовить 30–45 минут, периодически помешивая, до мягкости баранины. Влить кокосовое молоко, лимонный сок, добавить мелко нарезанные помидоры, сахар и соль по вкусу, довести до кипения и снять с огня.

• Приготовить заправку. Лук нарезать полукольцами, очищенные имбирь и чеснок измельчить.

• Перчик чили очистить от семян и мелко нарезать. В отдельной сковороде разогреть растительное масло, обжарить все ингредиенты заправки до светло-коричневого цвета и появления аромата специй.

• Выложить заправку в сковороду с бараниной, перемешать. Подавать блюдо к столу с отварным рассыпчатым рисом.

Масала чай

Традиционный индийский напиток, чёрный чай с молоком и специями. Напиток настолько популярен в стране, что его готовят не только в каждом доме, но и повсеместно на улицах. Устоявшегося рецепта нет, в каждой семье и у каждого торговца своя традиция. Неизменны только входящие в масала чай ингредиенты – это специи, чай, молоко и вода.

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

2–3 см палочки корицы
5 зёрен кардамона
6 горошин чёрного перца
0,5 ч. л. молотого имбиря
5–6 ч. л. мелкого гранулированного чёрного чая
250 мл воды
250 молока
1 ст. л. сахара

Калорийность: 41 ккал

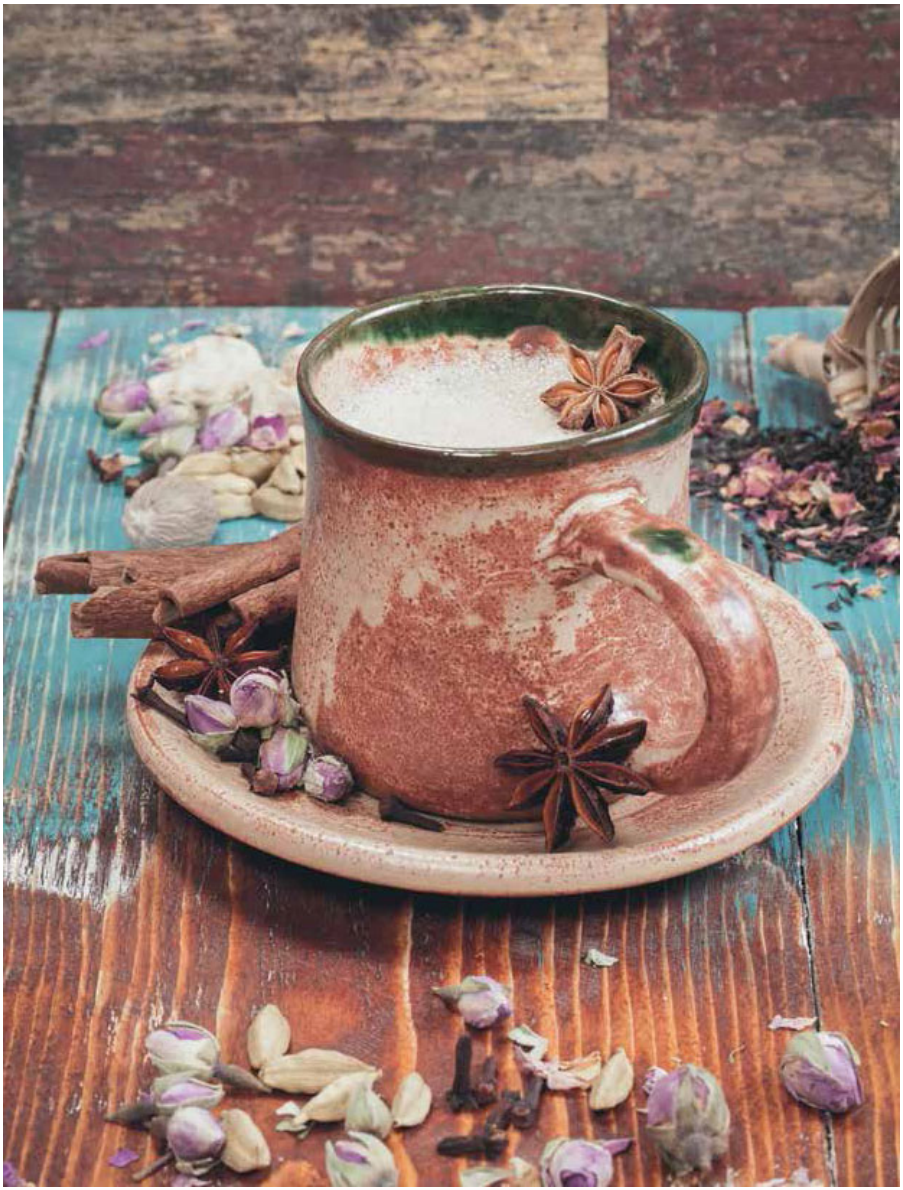
• В ступке растереть корицу, кардамон, чёрный перец, имбирь и чай.

• Смесь переложить в сотейник, залить водой и на среднем огне довести до кипения.

• Снять с огня, подождать, пока кипение прекратится, влить молоко и, помешивая, вновь довести до кипения.

• Снять с огня, добавить сахар и перемешать до полного его растворения.

• Через маленькое ситечко процедить чай в чашки и подать на стол.



Маседуан

Французский холодный суп из слегка отваренных в сиропе фруктов, с добавлением ликёра или коньяка и мороженого. Часто фрукты сначала немного замораживают, а затем заливают горячим желе.

Маседуан был придуман во Франции и получил распространение как десертное блюдо в кухне богатых сословий Европы XVIII–XIX вв. Маседуаны желировали естественными веществами, дающими крепкое, но нежное по консистенции желе: рыбьим клеем и клеем из свиной кожи. Предварительно фрукты и ягоды заливались густым сахарным сиропом, ароматизировались пряностями (ванилью, корицей). Слои желированных фруктов чередовались со свежими фруктами, залитыми сиропом или пломбиром. Таким образом маседуаном наполнялась высокая цилиндрическая форма, которая после замораживания снималась, и блюдо либо разрезали, либо делили ложкой на порции.

В России этот десерт появился во второй половине XIX века. По легенде, летом 1844 года в одном из дворцов Петергофа – Монплезире – был назначен обед. Согласно меню, поданному императрице, десертом должно было стать мороженое с кремом. Однако выяснилось, что в это самое время из частных оранжерей к императорскому двору доставили целую корзину великолепных фруктов. Тогда император Николай Павлович дал распоряжение повару приготовить из фруктов что-нибудь необычное. Десерт удался настолько, что все гости были в полном восторге. А новое блюдо тут же окрестили «Монплезирский маседуан».

Сегодня существуют сотни рецептов маседуана, но при этом во всех соблюдаются строгие правила составления. В приготовлении используют фрукты и ягоды одного сезона, поэтому бывают маседуаны летние, осенние, а в России и зимние, в то же время в южных странах существуют и весенние. Летний маседуан – это земляника, малина, вишня, белая смородина, груши; осенне-зимний – яблоки, груши, персики, абрикосы, виноград, апельсины, ананасы.

Фрукты и ягоды очищаются от кожи и косточек и нарезаются одинаковыми кубиками величиной с ту ягоду, из числа ингредиентов данного десерта, которая является самой мелкой. Так, для маседуана с малиной или земляникой груши и яблоки нарезаются на кубики размером с ягоду малины или земляники. Все плотные, твёрдые фрукты слегка отвариваются в густом сахарном сиропе, нежные ягоды и такие насыщенные соком фрукты, как ананас и виноград, остаются свежими. Можно

встретить необычные варианты маседуанов из овощей – картофеля или капусты. Нередко маседуаном называют фруктовый салат с мороженым или десерт из желированных фруктов.

Маседуан летний

На 3–4 порции
Время приготовления: 3 часа

2 спелых крупных яблока
2 крупных киви
100 г клубники
100 г черешни
2–3 шарика сливочного мороженого для подачи
листочки свежей мяты для украшения

Для сиропа
1 ст. л. желатина
150 мл воды
180 г сахара
щепотка молотой корицы
300 мл шампанского
2 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 69 ккал

• Яблоки очистить от кожицы и семенных коробочек, нарезать на кусочки размером с черешню. На такие же кусочки нарезать очищенные киви. Клубнику освободить от чашелистиков, разрезать на 4 части. Из половины черешни извлечь косточки. Смешать фрукты и ягоды в глубокой миске и поставить в морозильник на 40 минут.

• Приготовить сироп. Желатин залить 50 мл воды и оставить на 15 минут, затем поставить на слабый огонь и, помешивая, прогреть до полного растворения, снять с огня. В оставшуюся воду всыпать весь сахар, добавить корицу и варить на слабом огне, помешивая, до полного растворения сахара. Сироп снять с огня, немного охладить. Влить в сироп шампанское и лимонный сок, перемешать. Соединить сироп с желатином и тщательно перемешать.

• Подогреть сироп на слабом огне. Достать фрукты из морозильника и залить горячим сиропом, перемешать и поставить в холодильник на 1–1,5 часа.

• Достать маседуан из холодильника и разлить по тарелкам, в каждую выложить по шарику мороженого. Сверху украсить суп оставшейся черешней и листочками мяты.

Маскарпоне

Итальянский сливочный крем-сыр из сливок буйволиного или коровьего молока. Считается, что впервые его стали делать в области между городками Лоди и Аббиатеграссо к юго-западу от Милана в конце XVI – начале XVII столетий.

При производстве маскарпоне сливки жирностью 25 % подогревают на водяной бане до 75–90 °C и при перемешивании добавляют винную кислоту, лимонный сок или белый винный уксус. После сырную массу перекладывают в полотняные мешки и подвешивают в прохладном месте. Зреет маскарпоне от 14 до 60 дней.

Маскарпоне подают как самостоятельное блюдо, добавляя в него фрукты или сахар, используют для приготовления разнообразных кондитерских кремов, мороженого, промазывают им коржи тортов, заправляют им фруктовые салаты. Часто маскарпоне используется в приготовлении чизкейков и других десертов, самый известный из которых – тирамису.

При необходимости заменить маскарпоне можно другими мягкими сливочными сырами или самостоятельно приготовить крем, близкий по вкусу к сливочному сыру. Для этого нужно смешать очень жирный творог с жирными сливками, взбить до однородной густой и гладкой консистенции, добавить сахар, ваниль, несколько капель лимонного сока и растворённый желатин.

Соус из маскарпоне с йогуртом

Время приготовления: 15 мин

2–3 веточки петрушки
2–3 веточки майорана
2–3 веточки зелёного лука
1 зубчик чеснока
6 ст. л. сыра маскарпоне
2 ст. л. натурального йогурта
0,5 ч. л. дижонской горчицы
2 ст. л. винного уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 73 ккал

• Зелень промыть, просушить, удалить стебли, а листья очень мелко нарубить. Чеснок очистить и пропустить через пресс.

• В чашу блендера выложить маскарпоне, рубленую зелень, чеснок, йогурт, горчицу, уксус, соль и перец. Взбить всё до однородной массы.

• Подавать такой соус можно к рыбным блюдам. Также он подойдёт для заправки салатов из овощей.

Мусс из маскарпоне со смородиной

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

100 г коричневого сахара
50 мл воды
200 г свежей смородины
100 г сыра маскарпоне
2–3 капли ванильной эссенции

Калорийность: 292 ккал

• Сахар залить водой и поставить на слабый огонь, варить, помешивая, до полного растворения. Добавить к сиропу 150 г смородины, варить, раздавливая ягоды, 5–6 минут. Снять с огня, немного остудить.

• В чашу блендера выложить сыр, добавить сироп со смородиной и взбить всё до однородной массы. Добавить в мусс эссенцию и тщательно перемешать.

• Разложить мусс по порционным тарелкам и поставить в холодильник на 30 минут.

• При подаче украсить оставшейся смородиной.

См. также Канноли, Тирамису.

Маслёнка

Столовая посуда для хранения и сервировки сливочного масла. Первыми маслёнками, вероятнее всего, были глиняные горшки и кувшины, в которых приготавливалось или хранилось масло. Декоративные маслёнки появились ещё в Древнем Египте во II веке до н. э. Тогда это были глиняные сосуды особой формы, украшенные орнаментом, часто инкрустированные драгоценными камнями, в таких сосудах хранилось растительное масло, в которое иногда добавляли ароматные травы и специи. Позже эта традиция перешла в Древнюю Грецию, затем распространилась по всей Европе.

Маслёнки для сливочного масла как специальную столовую посуду стали изготавливать в Британии в начале IX века, об этом свидетельствуют раскопки, проведённые на территории современного Уэльса. Позже здесь же, в Британии, такую посуду стали глазировать, что значительно повлияло на срок сохранения масла.

Сегодня маслёнки изготавливаются из различных материалов и самой разнообразной формы. Главное условие в использовании маслёнки заключается в её тщательной промывке после того, как закончилось всё масло, иначе остатки продукта могут испортить свежую порцию.

Маслёнок

Гриб семейства Маслёнковые. Всего в этом роду 5 представителей царства грибов, и все они съедобны. Название своё гриб получил за маслянистую слизь, которой покрыты его молодые шляпки. Гриб распространён по всей площади России, растёт на территории большинства стран Европы и Азии.

Маслята богаты витаминами А, С, группы В и РР, в составе грибов присутствуют цинк, йод, медь, соли, жировые и смолистые соединения. Употребление маслят способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта. Также маслята полезны тем, кто страдает атеросклерозом и артритом. Противопоказан маслёнок при острых заболеваниях желудка и кишечника.

Маслёнок – один из немногих лесных грибов, которые можно вырастить в искусственных условиях. Для этого на дачном участке высаживается любое хвойное дерево, затем в лесу собираются старые грибы – их нужно не срезать, а выкопать вместе с комом земли. Грибы достаточно просто прикопать рядом с деревом, изредка поливать. Как правило, на второй год в этом месте вырастет незначительная колония молодых маслят, позднее колония разрастётся.

В кулинарии маслята готовят различными способами. С ними делают супы, соусы, гарниры, салаты, а также начинки для пирогов, закуски и запеканки. Их маринуют и засаливают.

Как собирать

При самостоятельном сборе грибов ориентируйтесь по растущим деревьям, маслёнок любит места рядом с сосной в хорошо дренированной почве. Собирать следует грибы с диаметром шляпки не более 2 см. Важно помнить – чем мельче гриб, тем он вкуснее.

Как хранить

Свежими маслята не хранят, их нужно сразу приготовить. Маслята можно замораживать и хранить в таком виде до 1 года. Также грибы можно засушить и хранить в таком виде до 2 лет.

Подготовка

Перед приготовлением свежие маслята нужно промыть несколько раз, затем срезать с ножки «юбочку» и удалить плёнку со шляпки.

Маринованные маслята

На банку объёмом 1 л
Время приготовления: 30 мин + маринование

1 кг маслят
2 л воды
2 ст. л. соли
1 ст. л. лимонного сока
3–4 зубчика чеснока

Для маринада
300 мл воды
2 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
3–5 горошин душистого перца
2–3 бутончика гвоздики
1,5 ст. л. столового уксуса

Калорийность: 16 ккал

• Маслята промыть, удалить со шляпок плёнку.

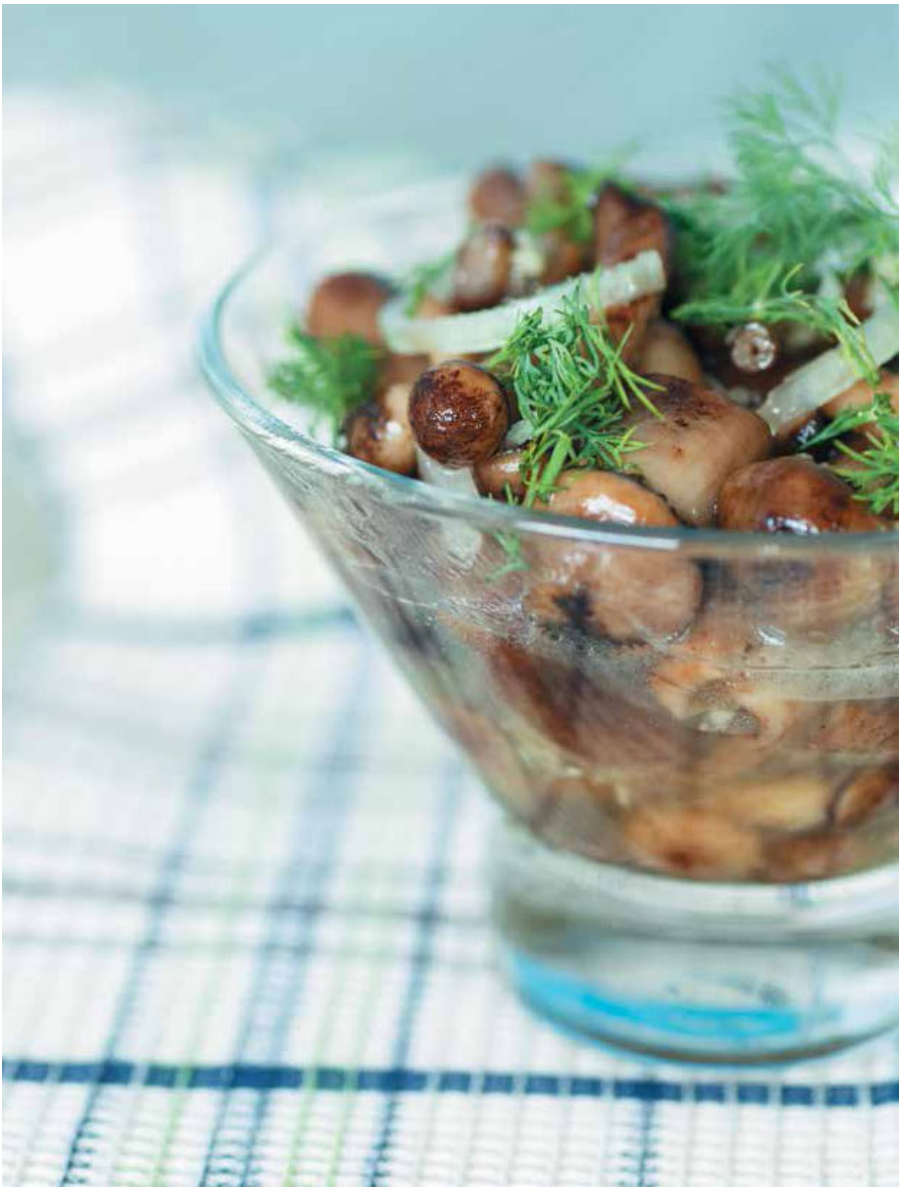
• В большой кастрюле довести до кипения 2 л воды, добавить соль и лимонный сок. Всыпать в кастрюлю маслята и варить на среднем огне 15 минут. Грибы откинуть в дуршлаг и дать стечь воде.

• Чеснок очистить, мелко нарезать.

• На дно подготовленной банки выложить чеснок, затем наполнить ёмкость грибами.

• Приготовить маринад. Довести до кипения воду, добавить соль, сахар, душистый перец и гвоздику. Прокипятить маринад 3–4 минуты и горячим залить в банку по самое горлышко.

• Закрыть банку полиэтиленовой крышкой и поставить в холодильник на 5 дней для маринования.



Жареные маслята

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 кг маслят
3 л воды
2 ст. л. соли
1 средняя луковица
3–4 ст. л. топлёного масла
зелёный лук или укроп для подачи

Калорийность: 22 ккал

• Грибы промыть, очистить от плёнок.

• В широкой кастрюле довести до кипения воду, добавить соль и все грибы, варить на среднем огне 15 минут. Затем откинуть в дуршлаг и дать стечь воде.

• Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде с толстым дном разогреть масло, выложить лук и жарить его, помешивая, 3–4 минуты.

• Добавить в сковороду грибы и жарить на слабом огне 15 минут, периодически помешивая.

• При подаче грибы посыпать нарезанным укропом или зелёным луком.

Маслины

см. Оливки.

Масло

Жир, получаемый из молока или различных частей растений. В кулинарии масло используется как для процесса кулинарной обработки, так и для придания блюдам определённых вкусовых качеств.

Масло, в первую очередь, – богатейший источник жиров, а они – основной поставщик энергии для организма человека. Особенно ценными в биологическом смысле считаются растительные масла.

В кулинарных целях используются подсолнечное, хлопковое, соевое, кукурузное, арахисовое, горчичное, оливковое, льняное, рыжиковое, кедровое, тыквенное и кунжутное масла, в последнее время в пищевой промышленности активно используется также пальмовое масло, пищевую ценность которого диетологи воспринимают крайне неоднозначно.

Основное достоинство растительных масел в том, что они выдерживают высокую температуру нагрева – до 300 °С, при этом не разлагаясь и не воспламеняясь, а также способны растворять ароматические и красящие вещества, содержащиеся в основном продукте, приправах и специях. Таким образом, удаётся получить блюда с разными вкусами и ароматами.

Выделяют нерафинированное растительное масло – продукт, прошедший после получения только фильтрацию от механических примесей; рафинированное и дезодорированное масло – продукт проходит несколько ступеней механической и физической очистки, в результате которых масло нейтрализуется по вкусу и осветляется.

Сливочное масло получают путём взбивания или сепарирования жирных сливок. Кроме классического сливочного масла существует комбинированное, с частичной заменой молочного жира на растительные масла, а также жировые продукты – спреды. На основе сливочного масла изготавливается масло топлёное – из исходного продукта при нагревании удаляются вода, молочный белок и молочный сахар. Такое масло можно использовать для жарки, так как оно не горит. Топлёное масло под названием гхи является популярным продуктом в индийской кухне.

Растительное масло		
арахисовое		По пищевой и энергетической ценности не уступает большинству сортов мяса, куриным яйцам и сливкам. Рекомендуется для детского питания.
горчичное		Значительно превосходит по своим диетическим свойствам, вкусовым и ароматическим качествам популярное подсолнечное масло. Часто используется для приготовления блюд французской кухни.
кедровое		Самое дорогое из всех растительных масел. Природный концентрат витамина Е. В кулинарии используется для ароматизации блюд.
кукурузное		Из всех масел содержит больше всего витамина F. Используется в хлебопечении, а также изготовлении детского питания.
кунжутное		Нерафинированное кунжутное масло активно используется в индийской, японской, корейской, китайской и тайской кухнях. Особенно хорошо сочетается с мёдом и соевым соусом.

льняное		Из всех растительных масел содержит самое большое количество жирных кислот Омега-3 и витамина Е. На льняном масле не жарят, его используют лишь в холодных блюдах. Имеет характерный выраженный аромат.
оливковое		Единственное из растительных масел, которое усваивается человеком на 100 %. Не вредит печени и способствует снижению холестерина. Основа средиземноморской кулинарии.
пальмовое		Важно отличать пальмовое масло от пальмоядрового. Первое получают отжимом мясистой части плодов, оно может использоваться для приготовления пищи, а второе – из семян этой же пальмы, используется только для технических целей.
подсолнечное		Самый распространённый вид растительного масла. Используется в кулинарии для горячей обработки продуктов и как ингредиент в приготовлении многих блюд.

рыжиковое		Изготавливается из семян растения рыжик посевной. Из всех растительных масел имеет наибольшую концентрацию витамина А. В несколько раз полезнее оливкового масла. Самое ароматное, лучше всех подходит для заправки салатов.
соевое		Лидер по содержанию витамина К. Противопоказано беременным. Широко используется в пищевой промышленности, например, для изготовления маргарина и майонеза
тыквенное		Содержит более 15 витаминов и более 50 микро- и макроэлементов. Используется для заправки салатов, каш и овощных гарниров, а также для приготовления сладких соусов. Из-за сильного и стойкого аромата в блюда его добавляют не более 0,5 ч. ложки из расчёта на 1 порцию.
хлопковое		Делается из отходов переработки хлопка. По вкусовым качествам и способам применения не уступает подсолнечному маслу.

Сливочное масло		
комбинированное		Представляет собой смесь сливочного масла с маргарином в различных пропорциях. Дешевле сливочного, но гораздо менее полезно.
сливочное		Производится в основном из сливок коровьего молока. В некоторых странах встречаются солёная и несолёная его разновидности. В России производится лишь несолёное масло.
спред		От комбинированного масла отличается более высокой жирностью.
топлёное		Осветлённое (то есть освобождённое от воды, молочного белка и молочного сахара) сливочное масло.

О различным видах масла см. соответствующие статьи энциклопедии.

Масло икорное

Закусочная разновидность сливочного масла, которая изготавливается из равных частей сливочного масла и солёной или малосолёной икры рыб. Чаще всего для производства икорного масла используется икра мойвы, минтая, трески, щуки или сельди. Иногда такое масло называют «советским» продуктом, так как особое распространение икорное масло получило в 80-х годах прошлого века, тогда для его производства использовали икру вне категории или, проще говоря, отходы рыбной промышленности. Икорное масло довольно легко приготовить в домашних условиях. Подают его обычно как дополнение к тостам или прослойку в канапе с рыбой.

Время приготовления: 10 мин

100 г солёной икры мойвы или щуки
100 г сливочного масла
0,5 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 518 ккал

• Икру промыть несколько раз, откинуть в сито и дать полностью стечь воде.

• Тёплое сливочное масло соединить с лимонным соком и взбивать миксером в течение 5–7 минут до воздушной пышной пены.

• К маслу добавить икру и осторожно перемешать.

• Подавать к столу с кусочками хлеба или крекерами.

Масло селёдочное

Закусочная разновидность сливочного масла, которая изготавливается из равных частей сливочного масла и филе солёной сельди. Вопреки распространённому мнению, продукт этот не русского происхождения, он был придуман в северной части Великобритании, где такое масло делают уже несколько веков.

Подаётся к столу обычно с ржаным хлебом.

Время приготовления: 15 мин

80 г филе слабосолёной сельди
190 г сливочного масла
1 ч. л. русской горчицы

Калорийность: 497 ккал

• Филе сельди тщательно освободить от костей, мелко нарезать и сложить в блендер. Добавить размягчённое масло и горчицу.

• Взбить всё до состояния густой, однородной массы.

• Селёдочное масло можно использовать как для приготовления канапе и бутербродов, так и в качестве основы для соуса к рыбе.

Масляная рыба

Собирательное торговое название для некоторых видов белой рыбы. Под этим названием могут продаваться американская масляная рыба, австралийская сериолелла и серая деликатесная макрель. Объединены они из-за схожих условий обитания и практически идентичных способов приготовления.

В России промысла масляной рыбы нет, к нам она импортируется из Вьетнама, США, Индонезии и Китая.

Как правило, масляную рыбу жарят или запекают, редко консервируют (чаще всего в виде паштетов). В продажу масляная рыба обычно поступает в виде замороженных тушек и филе, а также в копчёном виде.

Масляный крем

Сладкий крем на основе сливочного масла. Сливочное масло для него следует брать максимально свежее, несолёное, без посторонних запахов и привкусов, а для того чтобы крем получился нужной консистенции и структуры, масло нужно оставить на несколько часов при комнатной температуре.

Ещё одно важное правило: все ингредиенты для приготовления крема должны быть одинаковой температуры.

Благодаря нежной, пышной структуре масляный крем применяется для украшения кондитерских изделий и выпечки. Для придания крему различных цветов используются натуральные красители – кофе, какао-порошок или натуральные соки.

Хранить готовые изделия с масляным кремом можно при температуре + 5 ˚С не более 36 часов. Все современные масляные кремы происходят от классического французского крема шарлотт.

Масляный крем глясе

Время приготовления: 15 мин

2 ст. л. сахара
1 яйцо
100 г размягчённого сливочного масла

Калорийность: 562 ккал

• Сахар соединить с яйцом и поставить на водяную баню. Взбивать смесь до увеличения в объёме в 2,5–3 раза, снять с водяной бани и охладить до комнатной температуры.

• В отдельной ёмкости начать взбивать размягчённое сливочное масло, как только оно начнёт белеть, добавить треть яично-сахарной смеси. Взбить крем до однородности. Затем вновь добавить яично-сахарную смесь и вновь взбить до однородности.

• После того, как добавлена последняя порция яично-сахарной смеси, взбивать крем ещё 3–5 минут на высокой скорости, до получения пышной глянцевой пены.

Масляный крем со сгущённым молоком

Время приготовления: 15 мин

100 г размягчённого сливочного масла
4 ст. л. сгущённого молока

Калорийность: 478 ккал

• Размягчённое сливочное масло взбивать миксером на малой скорости, как только масло начнёт белеть, добавлять сгущённое молоко по 1 ст. ложке, каждый раз взбивая смесь до однородности.

• После того как всё сгущённое молоко введено, продолжать взбивать крем на большой скорости ещё 5–7 минут.

• Если крем начал расслаиваться, немного подогреть его на водяной бане и продолжать взбивать. Если расслаивание продолжается – крем поместить в холодильник на 30 минут, затем выложить в дуршлаг и дать стечь всей жидкости. После чего крем немного подогреть, добавить 1–2 ст. ложки размягчённого сливочного масла и взбить до нужной консистенции.

• До использования хранить готовый крем в холодильнике.

Массаман карри

Говядина, тушённая в кокосовом молоке с одноимённой пастой массаман карри, в которую входят сушёный красный перец чили, лук-шалот, чеснок, галангал, лемонграсс, белый кориандр, зира, белый перец, креветочная паста и соль, с добавлением картофеля. Блюдо очень популярно во многих странах азиатского региона. В Сиаме во времена правления короля Рамы II (1762–1824 гг.) массаман карри считалось блюдом императорского стола.

Массаман карри из говядины

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

450 г говядины (лопатка)
3 картофелины
200 мл кокосового молока
1 ст. л. тамариндовой пасты
2 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. коричневого сахара
4 лавровых листа
2 ст. л. жареного арахиса или кешью

Для пасты массаман карри
1 ст. л. кориандра
1 ч. л. кумина
2–3 сушёных перчиков чили
0,5 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
0,5 ч. л. молотой гвоздики
0,5 ч. л. молотого белого перца
1 ст. л. сушёного имбиря
1 ч. л. гранулированного чеснока
1 стебель лемонграсса
2–3 ст. л. мелко нарезанного шалота
1 ч. л. креветочной пасты
1 ст. л. соли

Калорийность: 134 ккал

• Приготовить пасту массаман карри. На раскалённой сухой сковороде прокалить кориандр и кумин в течение 2–3 минут, добавить сушёный перец и прокаливать ещё 1–2 минуты, постоянно встряхивая сковороду. Специи всыпать в ступку и растереть. Постепенно ввести корицу, мускатный орех, гвоздику, белый перец, имбирь и чеснок, растереть всё до однородности. Лемонграсс мелко нарезать, смешать с луком-шалотом и креветочной пастой, добавить в ступку. Ещё раз тщательно перетереть, посолить.

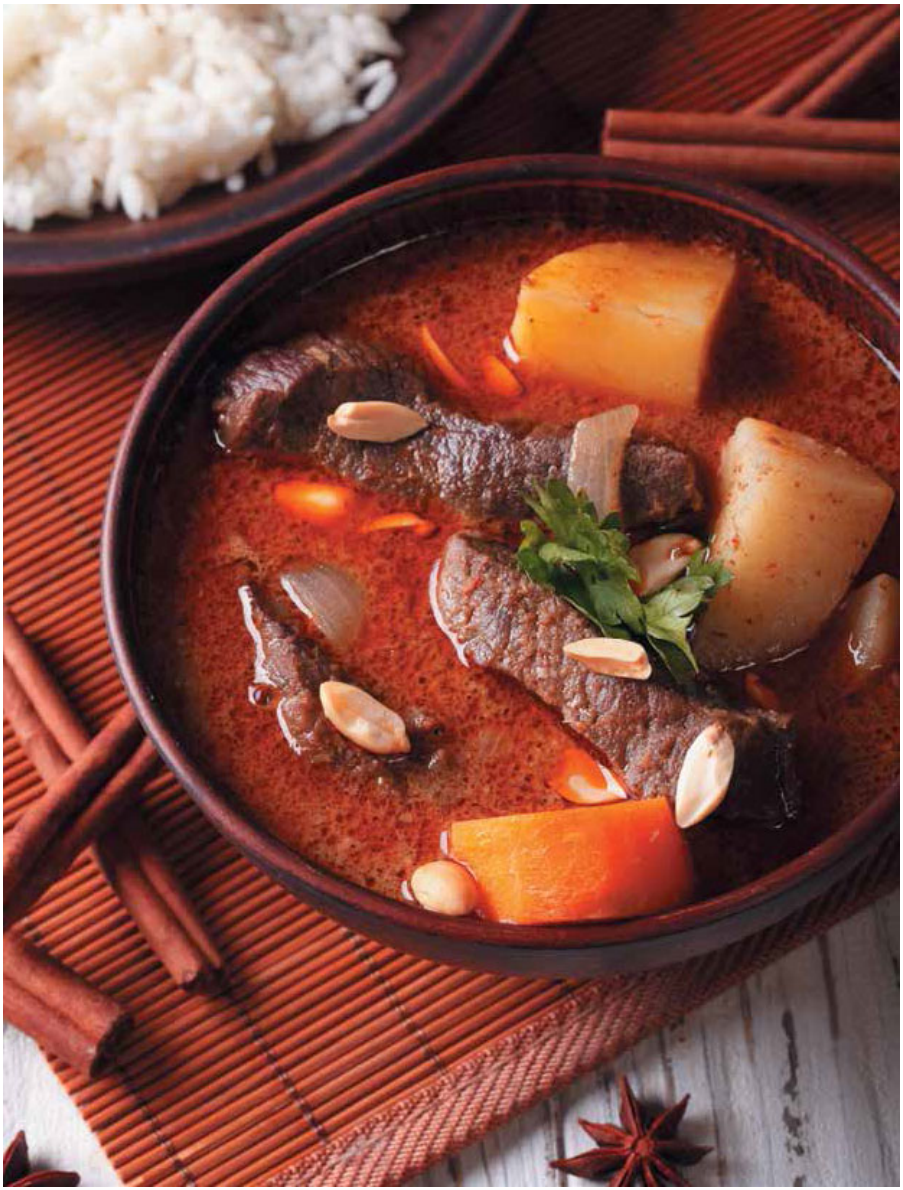
• Мясо промыть и нарезать на средние куски. Картофель очистить и крупно нарезать. Прогреть сковороду вок, выложить в неё мясо и пасту массаман карри по вкусу, обжаривать на

сильном огне 5–7 минут, постоянно помешивая.

• Влить кокосовое молоко и тушить на слабом огне 10 минут. Добавить тамариндовую пасту, рыбный соус и коричневый сахар. Тушить 15 минут.

• Положить картофель, добавить лавровый лист и тушить около 20 минут.

Разлить массаман карри по тарелкам, посыпать орехами и подавать.



Мастава

Узбекский суп с мясом, овощами и рисом. Из-за сытности и входящего в состав риса его называют «жидким пловом».

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

500 г баранины или говядины
2 средние луковицы
2 средние картофелины
1 небольшая морковь
1 маленькая репа
3 крупных помидора
100 г риса
1 пучок укропа
2 ст. л. растительного масла
2 л воды
3–4 горошины чёрного перца
1–2 бутончика гвоздики
100 мл катыка или простокваши
соль по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Мясо вымыть, удалить плёнки и сухожилия, нарезать на небольшие кусочки. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, нарезать на мелкие кубики. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Рис промыть. Укроп мелко порубить.

• В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить на нём мясо до образования корочки, добавить лук, морковь и репу. Жарить, помешивая, 4–5 минут.

• Добавить помидоры, жарить ещё 3–4 минуты. Залить мясо с овощами горячей водой, довести до кипения, положить картофель и рис, варить суп до готовности, около 25 минут.

• За 10–15 минут до окончания варки посолить по вкусу, добавить горошины чёрного перца и гвоздику. При подаче заправить суп катыком и рубленым укропом.

Мастика

1) Пластичная масса из смеси сахарной пудры, воды, желатина и лимонного сока. Мастика была изобретена во Франции в XVI веке. Её готовили из розовой воды, крахмала, лимонного сока и яичных белков. Массу охлаждали и нарезали на небольшие конфетки. Затем её стали подогревать на водяной бане, опускать испечённые коржи, вынимать и оставлять до застывания – так мастика стала применяться для оформления тортов.

Особую популярность мастика приобрела в 50-х годах прошлого века в Америке, местные хозяйки стали активно использовать её для украшения десертов. Сегодня мастика по-прежнему используется для украшения кондитерских изделий и изготовления различных сложных фигур.

Для удобства работы с мастикой и предотвращения её преждевременного засыхания в неё добавляют глицерин или растительное масло. Цвет мастике придают при помощи натуральных или искусственных красителей.

Для того чтобы раскатать мастику, поверхность стола нужно присыпать сахарной пудрой, а руки периодически посыпать крахмалом. Для удобства работы с мастикой на торте его необходимо поставить на поворотный круг.

Сначала мастику раскатывают в слой толщиной 5 мм и диаметром, значительно превышающим общую площадь всей поверхности торта (верхняя часть + боковая поверхность). Затем при помощи скалки переносят мастику на торт и разравнивают её широким тёплым ножом сначала по всей верхней части, затем по бокам. Излишки мастики срезают у основания торта. Обрезки можно использовать для создания дополнительных элементов украшения. Если обрезки не будут использованы, их можно скатать в шар, завернуть в пищевую плёнку и хранить в холодильнике до 2 недель.

Мастика с желатином

Время приготовления: 40 мин

2 ч. л. желатина
50 мл воды
450 г сахарной пудры

Калорийность: 393 ккал

• Желатин смешать с холодной водой и оставить для набухания на 20–25 минут. Затем поставить на водяную баню и нагревать до полного растворения, снять с водяной бани и, постоянно помешивая, немного охладить.

• Если требуется цветная мастика, на этом этапе ввести краситель и перемешать.

• Постепенно добавить в раствор желатина всю сахарную пудру, каждый раз тщательно вымешивая до однородной массы. Сначала мастику вымешивать ложкой, а когда масса станет слишком густой, продолжать вымешивать руками, подсыпая сахарную пудру на стол.

• После добавления всей сахарной пудры вымешивать мастику ещё 10–15 минут.

Покрытие мастикой

Мастика белковая с растительным маслом

Время приготовления: 2,5 часа

450 г сахарной пудры
1 ст. л. желатина
30 мл воды
2 ст. л. растительного масла
1 яичный белок

Калорийность: 402 ккал

• Сахарную пудру просеять.

• Желатин всыпать в холодную воду, размешать и оставить для набухания на 20 минут. Затем поставить на водяную баню и нагревать, помешивая, до полного растворения желатина. Снять с водяной бани, охладить.

• Добавить в желатин растительное масло, тщательно перемешать. Затем ввести яичный белок и снова тщательно перемешать.

• Если требуется цветная мастика, на этом этапе ввести краситель и перемешать.

• Постепенно добавлять сахарную пудру, каждый раз вымешивая до однородности.

• Когда образуется сформированная масса, выложить её на разделочный стол и вымешивать до однородности, около 10 минут. Скатать готовую мастику в шар, завернуть в пищевую плёнку и оставить при комнатной температуре на 1–2 часа.

• Освободить мастику от плёнки, тщательно вымесить и приступить к оформлению торта.

2) Балканский крепкий алкогольный напиток на основе анисовой вытяжки. Происходит с острова Хиос. Готовится мастика путём смешивания эфирных масел бадьяна, аниса и фенхеля с раствором этилового спирта. Крепость колеблется от 40° до 47°.

За то, чтобы называть мастику национальным напитком, уже довольно давно соревнуются несколько стран. Болгары утверждают, что именно они придумали как оригинальный рецепт мастики, так и её название. Македонцы издавна употребляют мастику в качестве аперитива и считают её своим национальным напитком. А в Греции уже более 100 лет изготавливают мастику, в состав которой входит более 20 местных трав, её греки используют для приготовления своего национального напитка – узо, который они пьют в качестве дижестива.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.